



INFORMATIONS



GUEBWILLER UGA



Début le mercredi 22 septembre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **98.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

MATERIEL :

Un tapis de yoga, tenue souple

2 briques et une sangle peuvent être utiles

Possibilité de suivre le cours en visio, en fonction de la météo ou de la demande du groupe

CODE ACTIVITÉ : 6GU0680

DESCRIPTION

Venez profiter des bienfaits du yoga à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation. La pratique du yoga apporte la souplesse, la force et l'apaisement du corps et de l'esprit.

Découvrez différents styles de yoga.

Cours variés et adaptés aux possibilités de chacun.

Le cours se déroule en plusieurs temps:

- petite relaxation
- pranayama ou exercice de respiration
- postures d'échauffement et/ou salutation au soleil
- postures plus intenses
- postures d'étirement plus douces
- relaxation



OBJECTIFS

Ces cours vont vous permettre de découvrir au fil des séances une plus grande connection entre le corps, l'esprit et le souffle, pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.

Porter une plus grande attention à votre ressenti et en tenir compte dans votre pratique et dans votre quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	22-09-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	29-09-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	06-10-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	13-10-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	20-10-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	10-11-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	17-11-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	24-11-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	01-12-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	08-12-2021	19:15	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	15-12-2021	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	05-01-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	12-01-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mercredi	19-01-2022	19:15	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER