



INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel

(Salle motricité)



Début le lundi 26 septembre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **148.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 7OS252

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et demie et est composée :

- d'un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- de pratiques physiques (postures ou asanas), dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et les articulations
- d'exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée
- à la fin, de 15 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra)

OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga apporte du bien-être général et de la confiance en soi.
Les postures permettent de travailler les muscles de son corps en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse.
Les bienfaits sont rapidement ressentis.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-09-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	03-10-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	10-10-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	17-10-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	07-11-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	14-11-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	21-11-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	28-11-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	05-12-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	12-12-2022	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	09-01-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	16-01-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	23-01-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	30-01-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD