

## INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel

(Salle motricité)



Début le lundi 27 février 2023



DURÉE : 01:30

Prix : **119.00 €**

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 : 7OS253

## 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	27-02-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	06-03-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	13-03-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	20-03-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	27-03-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	03-04-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	15-05-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	22-05-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	05-06-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	12-06-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	19-06-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Lundi	26-06-2023	19:00	01:30	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD