YOGA

Mme REMY Dominique

INFORMATIONS

SOPPE-LE-BAS Salle communale

Début le lundi 06 février 2023

DURÉE : 01:15

Prix : 102.00 €

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA

PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 7SP0832

DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.
Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.
Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.

YOGA

Mme REMY Dominique

OBJECTIFS

Les séances vous procureront un état de bien-être physique, mental et intérieur qui s'inscrira dans la durée.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	06-02-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-02-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-03-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	13-03-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	20-03-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-03-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	03-04-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-05-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	22-05-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	05-06-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-06-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	19-06-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	26-06-2023	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS