Hatha yoga

Mme BRUNNER Catherine

INFORMATIONS

OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel
(Salle motricité)

Début le mardi 28 février 2023

DURÉE : 01:00

Prix : 105.00 €

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 : 7OS0842

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure 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 10 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra)

Hatha yoga

Mme BRUNNER Catherine

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
Mardi	28-02-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	07-03-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	14-03-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	21-03-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	28-03-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	04-04-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	11-04-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	02-05-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	09-05-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	16-05-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	23-05-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	30-05-2023	17:00	01:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD