

## INFORMATIONS



ROSENAU L'escale de Rosenau

(Salle Haute Istein)



Début le mardi 10 septembre 2024



DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 9RO0668

Prix : **209.00 €**

## DESCRIPTION

Yoga ??? : union de l'esprit, du corps à travers les pranas ???? , la force vitale, guidée par les respirations.

Le but : la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti (?????), en faisant tous nos Karmas ??? (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.

## OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-09-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	17-09-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	24-09-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	01-10-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	08-10-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	15-10-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	05-11-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	12-11-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	19-11-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	26-11-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	03-12-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	10-12-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	17-12-2024	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	07-01-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	14-01-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU
Mardi	21-01-2025	17:30	01:30	L'escale de Rosenau, route du sipes - 68128 ROSENAU