


## INFORMATIONS

 not found or type unknown  
**SIERENTZ Ancien Tribunal**  
(Ancien Tribunal)

 not found or type unknown  
**Début le jeudi 12 septembre 2024**

 not found or type unknown  
**DURÉE : 01:30**

**PROFILS :** Prof certifié de yoga

**PRE REQUIS :**

tous niveaux

**MATERIEL :**

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

**CODE ACTIVITÉ :** 9SI0668

**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   |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Jeudi | 12-09-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 19-09-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 26-09-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 03-10-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 10-10-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 17-10-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 07-11-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 14-11-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 21-11-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 28-11-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 05-12-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 12-12-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 19-12-2024 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 09-01-2025 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 16-01-2025 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |
| Jeudi | 23-01-2025 | 17:30   | 01:30 | Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ |