



## INFORMATIONS



SAVERNE Espace yoga

(Salle Espace yoga)



Début le mercredi 11 septembre 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **268.00 €**

PROFILS : Professeure de yoga

PRE REQUIS :

Tous les niveaux sont les bienvenus.

MATERIEL :

Une tenue confortable, une serviette pour s'isoler du tapis de sol (présent dans la salle) et une couverture sont nécessaires pour la pratique.

CODE ACTIVITÉ : 9SA0664

## DESCRIPTION

Une séance d'une heure quinze se déroule ainsi :

- échauffement du corps et centrage (10 minutes)
- postures (asanas)
- discipline du souffle (pranayama)
- relaxation ou méditation (1/4 d'heure)



## OBJECTIFS

Dans cet atelier, vous vous initierez aux postures de yoga et aux techniques respiratoires. Ces techniques vous aideront dans votre quotidien à vous sentir mieux face aux différentes situations de la vie.

Une relaxation ou une méditation vous sera proposée à chaque fin de séance pour vous permettre de prendre du recul jour après jour.

## SÉANCES

| Jour     | Date       | Horaire | Durée | Lieu   |
|----------|------------|---------|-------|--|
| Mercredi | 11-09-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 18-09-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 25-09-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 02-10-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 09-10-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 16-10-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 06-11-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 13-11-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 20-11-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 27-11-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 04-12-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 11-12-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 18-12-2024 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 08-01-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 15-01-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 22-01-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 29-01-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 05-02-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 26-02-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 05-03-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 12-03-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 19-03-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 26-03-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 02-04-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 23-04-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 30-04-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 07-05-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |
| Mercredi | 14-05-2025 | 17:30   | 01:15 | Espace yoga, 17 rue de la Côte - 67700 SAVERNE |