



## INFORMATIONS



**MOLSHEIM** Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



**Début le** lundi 09 septembre 2024



**DURÉE** : 01:15

**Prix** : **276.00 €**

**PROFILS** : Professeur de yoga

**PRE REQUIS** :

Débutants et pratiquants réguliers acceptés, cours tous niveaux. Des variantes sont proposées selon le niveau physique de chacun.

**MATERIEL** :

Prévoir un tapis de yoga non glissant, une tenue souple et éventuellement un coussin et une couverture.

**CODE ACTIVITÉ** : 9MO0664

## DESCRIPTION

Le yoga n'est pas une gymnastique. Il s'agit d'un chemin spirituel issu de l'Inde et transmis depuis des millénaires. Initialement la transmission était orale et directe de maître à disciple. Nous avons la chance aujourd'hui d'accéder à ces pratiques afin que chacun puisse se connecter à son être intérieur pour retrouver son équilibre et sa félicité initiales. Les postures, étirements, respirations, chants, etc....ne sont que des moyens pour tendre vers cet état d'être intérieur qui reste calme et heureux même quand tout bouge autour de nous. Les cours sont variés et comprennent des asanas, pranayama, mantras, bandhas, méditation et relaxation.



## OBJECTIFS

Le yoga permet de vivre mieux en se laissant traverser par le flux de la vie.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu  |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Lundi | 09-09-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 16-09-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 23-09-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 30-09-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 07-10-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 14-10-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 04-11-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 18-11-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 25-11-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 02-12-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 09-12-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 16-12-2024 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 06-01-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 13-01-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 20-01-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 27-01-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 03-02-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 24-02-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 03-03-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 10-03-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 17-03-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 24-03-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 31-03-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 28-04-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 05-05-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 12-05-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 19-05-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 26-05-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 02-06-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 09-06-2025 | 19:30   | 01:15 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |