




## INFORMATIONS

 not found or type unknown  
M2A Salle communale

 not found or type unknown  
Début le lundi 16 septembre 2024

 not found or type unknown  
DURÉE : 01:15

Prix : **283.00 €**

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA

### PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

### MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 9MA0662

## DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.

Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.

Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.



## OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	16-09-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	23-09-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	30-09-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	07-10-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	14-10-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	04-11-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-11-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	25-11-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	02-12-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-12-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	16-12-2024	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-01-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	13-01-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	20-01-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-01-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	03-02-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	24-02-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	03-03-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	10-03-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	17-03-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	24-03-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	31-03-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	28-04-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	05-05-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-05-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	19-05-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	26-05-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	02-06-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-06-2025	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS