

INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le lundi 23 septembre 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **158.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à toutes et tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif ou sportive, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun-e, selon ses possibilités et son propre rythme.

MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 9OS0662

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et demie et est composée :

- D'un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- De pratiques physiques (postures ou asanas), dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et les articulations
- D'exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée
- A la fin, de 15 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra)

OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga vous apportera un bien-être général et de la confiance en vous.

Les postures permettent de travailler les muscles en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse. Vous en ressentirez rapidement les bienfaits.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	23-09-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	30-09-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	07-10-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	14-10-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	04-11-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	18-11-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	25-11-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	02-12-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	09-12-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	16-12-2024	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	06-01-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	13-01-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	20-01-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Lundi	27-01-2025	19:00	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD