



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le vendredi 13 septembre 2024



DURÉE : 01:15

PROFILS : Professeur de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tapis
Bouteille d'eau
Tenue confortable

CODE ACTIVITÉ : 9MO0666

Prix : **133.00 €**

DESCRIPTION

Ce cours de Yoga est structuré en plusieurs étapes permettant d'accéder à un bien-être physique et mental pendant la séance. Il y a un thème et un mantra par séance pour vous aider à rester concentré pendant les séances. *Un mantra est une phrase formulée au présent qui vise à rediriger le mental dans le moment présent.*

Nous allons bien sûr travailler la souplesse, l'équilibre, la concentration, la respiration et bien d'autres choses encore.

Le yoga est une pratique complète qui permet un travail profond physique et mental. Sur la durée, on constate plus de conscience dans nos actes, un meilleur sommeil, plus d'apaisement au quotidien, en bref une meilleure qualité de vie.

Je me réjouis de vous accompagner dans ce cheminement,

Leslie



OBJECTIFS

Le but de ce cours est d'améliorer la flexibilité et l'équilibre tout en réduisant le stress, en favorisant la détente et en harmonisant le corps et l'esprit.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	13-09-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	20-09-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	27-09-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	04-10-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	11-10-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	08-11-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	15-11-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	22-11-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	29-11-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	06-12-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	13-12-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	20-12-2024	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	10-01-2025	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	17-01-2025	15:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM