



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le vendredi 24 janvier 2025



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeure de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tapis  
Bouteille d'eau  
Tenue confortable

CODE ACTIVITÉ : 9MO0668

Prix : **107.00 €**

## 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	24-01-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	31-01-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	07-02-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	28-02-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	07-03-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	14-03-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	21-03-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	28-03-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	04-04-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	25-04-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	02-05-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	09-05-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	16-05-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	23-05-2025	15:45	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM