



INFORMATIONS



GUEBWILLER Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mercredi 08 janvier 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **95.00 €**

PROFILS : Formation de 200 heures validées

PRE REQUIS :

Cette méthode pour les débutants demande d'être en bonne santé physique

(Il ne s'agit pas de yoga thérapie)

MATERIEL :

Tapis de yoga

Une ceinture de yoga (ou long foulard)

CODE ACTIVITÉ : 9GU0664

DESCRIPTION

Pratique physique du yoga après un échauffement, avec des exercices de musculation et d'assouplissement

Pratique de respirations pranayamas et d'exercices de détente.



OBJECTIFS

Apprendre les postures de base traditionnelles

Apprendre la respiration

Assouplir et muscler son corps

Apprendre à se détendre

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	08-01-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	15-01-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	22-01-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	29-01-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	05-02-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	12-02-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	19-02-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	26-02-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	05-03-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	12-03-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	19-03-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	26-03-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mercredi	02-04-2025	18:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -