



## 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, -