



## INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel

(Salle motricité)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **105.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

### PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique.

### MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga, une sangle et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 8OS0666

## DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et se compose :

- d'un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même
- de pratiques physiques (postures ou "asanas"), dynamiques ou statiques pour travailler le corps, les articulations et le souffle
- d'exercices respiratoires spécifiques et guidés (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée
- d'une détente profonde à la fin,

La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

## OBJECTIFS

Pour votre bien-être général et la confiance en vous, pratiquez régulièrement le yoga.

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

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu  |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Mardi | 26-09-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 03-10-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 10-10-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 17-10-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 07-11-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 14-11-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 21-11-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 28-11-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 05-12-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 12-12-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 19-12-2023 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 09-01-2024 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 16-01-2024 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 23-01-2024 | 17:00   | 01:00 | Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD |