



## INFORMATIONS



M2A Salle communale



Début le lundi 18 septembre 2023



DURÉE : 01:15

Prix : **131.00 €**

PROFILS : ENSEIGNANTE DE YOGA

### PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

### MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 8SP0832

## DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.

Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.

Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.



## OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	18-09-2023	18:15	01:15	
Lundi	25-09-2023	18:15	01:15	
Lundi	02-10-2023	18:15	01:15	
Lundi	09-10-2023	18:15	01:15	
Lundi	16-10-2023	18:15	01:15	
Lundi	06-11-2023	18:15	01:15	
Lundi	13-11-2023	18:15	01:15	
Lundi	20-11-2023	18:15	01:15	
Lundi	27-11-2023	18:15	01:15	
Lundi	04-12-2023	18:15	01:15	
Lundi	11-12-2023	18:15	01:15	
Lundi	18-12-2023	18:15	01:15	
Lundi	08-01-2024	18:15	01:15	
Lundi	15-01-2024	18:15	01:15	