



Découverte du Yoga

 Mme SOYER Véronique (Professeur de yoga, Diplômée de l'école française de yoga de l'énergie)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : ACTIVITÉ ANNULÉE

Début le mardi 28 septembre 2021

DURÉE : 01:30

Prix : 33.00 €

MATERIEL :

Tapis de yoga, une couverture, un coussins et des vêtements confortables

CODE ACTIVITÉ : 206

DESCRIPTION

Le yoga est un art de vivre qui s'exprime à travers notre corps et dans notre mental.

Par la pratique de postures traditionnelles, on assouplit le corps, on le découvre parfois...

Par la pratique d'une respiration contrôlée, on calme le mental, limite le stress et enfin dans la relaxation en fin de cours, on recueille les fruits de cette belle pratique.

PRÉ REQUIS

Problème de santé à signaler au professeur.

OBJECTIFS

Enchaîner et maintenir différentes postures pendant plusieurs minutes en portant toute notre attention sur notre état d'être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-09-2021	09:30	01:30	
Mardi	05-10-2021	09:30	01:30	
Mardi	12-10-2021	09:30	01:30	
Mardi	19-10-2021	09:30	01:30	