

| | |
|---|---|
| <p>Hatha Yoga</p> | <p>séance de yoga pour tous réunissant le travail du corps (asanas = postures), du souffle (pranayamas = respirations) et de la méditation pour développer une meilleure forme physique, une meilleure concentration et une plus grande clarté d'esprit dans le but d'améliorer sa qualité de vie.</p> |
| <p>Hatha Yoga chez BANANAFIT</p> | <p>renseignements, inscriptions et paiement chez Bananafit à Wittenheim à côté de Décathlon village. tél : 03.89.53.75.64</p> |
| <p>Yoga sénior chez DOMITYS</p> | <p>Yoga sur chaise pour les résidents séniors chez Domitys à Kingersheim et Mulhouse.</p> |
| <p>Yoga dynamique*</p> | <p>Mulhouse Of Running (MOR) association. séance de yoga spéciale sportifs 2 samedis/mois (dates communiquées par mail) permettant d'ajouter la dimension cardio-vasculaire et le renforcement musculaire au yoga traditionnel.</p> |
| <p>VisiYoga* zoom</p> | <p>séance de Hatha Yoga pour tous en visio sur la plateforme zoom depuis chez vous en toute liberté durée 1h00</p> |
| <p>Sophrologie*</p> | <p>séance de sophrologie conduite par Corinne Coï pour développer l'harmonie corps/esprit, renforcer sa personnalité et être plus serein au quotidien. *abonnement auprès de Corinne</p> |