Planète Bien Etre 2023-2024 - ATELIERS

Maison des associations – Loches :

1) dimanche 15 octobre 9h-12h - la méthode Ruchpaul
2) dimanche 12 novembre 9h-12h - le salut au soleil
3) dimanche 17 décembre 9h-12h – la séance pour l'hiver
4) dimanche 28 janvier 2024 9h-12h – la séance pour mal de dos
5) dimanche 11 février 9h-12h – la séance pour épaules douloureuses
6) dimanche 24 mars 9h-12h – la séance pour limitation aux hanches
7) dimanche 21 avril 9h-12h - la séance pour genoux douloureux
8) dimanche 26 mai 9h-12h - la séance pour l'été
9) dimanche 16 juin 9h-12h - la posture sur la tête

Sur inscription au moins 6 personnes avec un maximum de 15 personnes

Tarif :

- 20€ - l'adhésion à Planète Bien-Etre
- 25€ - l'atelier de 3 heures

dimanche 15 octobre – méthode Ruchpaul
Maison des associations - 1 rue Aristide Briand - Loches
programme :
- 9h00 -10h30 : séance de yoga
- 10h45 - 12h00 : analyse et explication de la séance, pourquoi telle posture à tel moment ?

dimanche 12 novembre - Le salut au soleil
Maison des associations - Loches
programme :
- 9h00 - 10h15 : comment aborder vos difficultés dans le salut au soleil.
- 10h30 - 12h00 : séance de yoga

dimanche 17 décembre – la séance pour l'hiver
Maison des associations (ancienne piscine) - Loches
programme :
- 9h00 -10h30 : séance de yoga
- 10h45 - 12h00 : analyse et explication de la séance, pourquoi telle posture à tel moment, quelles postures de remplacement ?

dimanche 28 janvier 2024 – la séance pour mal de dos
Maison des associations - 1 rue Aristide Briand - Loches
programme :
- 9h00 -10h15 : exercices sur le dos
- 10h30 - 12h00 : séance de yoga

dimanche 11 février – la séance pour épaules douloureuses
Maison des associations
programme :
- 9h00 -10h15 : exercices sur les épaules
- 10h30 - 12h00 : séance de yoga

Dimanche 24 mars - la séance pour limitation aux hanches
Maison des associations (ancienne piscine) - Loches
programme :
- 9h00 -10h15 : exercices sur les hanches
- 10h30 - 12h00 : séance de yoga

dimanche 21 avril – la séance pour genoux douloureux
Maison des associations (ancienne piscine) - Loches
programme :

- 9h00 -10h15 : exercices sur les genoux
- 10h30 - 12h00 : séance de yoga

dimanche 26 mai - la séance pour l'été
Maison des associations (ancienne piscine) - Loches
programme :
- 9h00 -10h30 : séance de yoga
- 10h45 - 12h00 : analyse et explication de la séance, pourquoi telle posture à tel moment, quelles postures de remplacement ?
-

dimanche 16 juin - la posture sur la tête
Maison des associations - Loches
programme :
- 9h00 - 9h30 : "échauffement"
- 9h30 - 10h15 : comment aborder vos difficultés dans le trépied, la chandelle, la posture sur la tête et leurs variantes.
- 10h30 -12h00 : séance de yoga