

L'ÉTÉ 23 AVEC ACTEM !

Stages & cours hebdomadaires

COURS HATHA tous niveaux Détente et quiétude

Lun. 03 + mar. 04 juillet
De 18h30 à 20h

Avec Micheline

Tarifs: la séance 20 €, les 2 séances 35 €
Inscription: souffletyoga@gmail.com

Mercredi 5 + jeudi 6 juillet
De 18h30 à 20h

Avec Antoine

Tarifs: la séance 20€, les 2 séances 35€
Inscription: antoine.schalck@gmail.com

STAGE PROGRAMME D'ÉTÉ Avec Véronique

Lun. 10 + mar. 11 + mer. 12 + jeu. 13 juillet
De 18h30 à 20h

Véronique vous fera mémoriser quelques séquences de pratique pour l'été; des idées de séries, des conseils et des ajustements pour optimiser les bénéfices de vos séances seul, ou à plusieurs pendant l'été.

Tarifs: les 4 séances 70 €,
possibilité du cours à l'unité 20 €
Inscription: veronique.dubin@web.de

STAGE VACANCES D'ÉTÉ Avec Pauline

Lun. 17 + mar. 18 + mer. 19 + jeu. 20 juillet
De 8h30 à 9h30
et/ou de 18h45 à 19h45

Pauline vous invite à pratiquer durant la 3^e semaine de juillet autour de 8 séances de yoga intégrales. Formule matin pour réveiller le corps et formule soir pour équilibrer de Pitta Dosha (le feu). À travers des postures, des souffles, des rituels, nous pratiquerons ensemble en douceur et en souplesse.

Tarifs: la séance 18 € ou 4 cours formule
soir/ou matin 65 €
Inscription: 0650543411 ou
paulinepinto@live.fr

STAGE REPRISE EN DOUCEUR Postures de base avec Véronique

Lun. 21 + mar. 22 + mer. 23 + jeu. 24 août
De 18h30 à 20h

Ce stage vous permettra d'apprendre ou de revoir les postures de base du Hatha Yoga traditionnel, des exercices de respiration ainsi que des mouvements de mobilité articulaire simples et accessibles à tous. Véronique détaillera les postures choisies et vous expliquera comment aider la prise de posture. Travailler/re-travailler les bases du travail en yoga, ainsi que le placement de manière lente et précise reste un indispensable à toute forme de pratique que l'on soit débutant ou pratiquant plus confirmé.

Tarifs: les 4 séances 70 €,
possibilité du cours à l'unité 20 €
Inscription: veronique.dubin@web.de

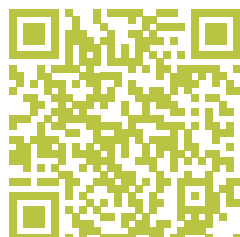
PACK 6 COURS EN LIGNE Avec Véronique et Valérie en replay !

Pendant l'été, l'accès à nos cours habituels en ligne sont suspendus.

Pour tous ceux qui veulent poursuivre leur pratique en ligne, nous vous donnerons un nouveau code d'accès pour suivre des cours spécialement conçus pour vous.

Tarifs: 60 €
Inscription: info@actem-yoga.com

Retrouvez le détail
de ces cours en
scannant le QR Code



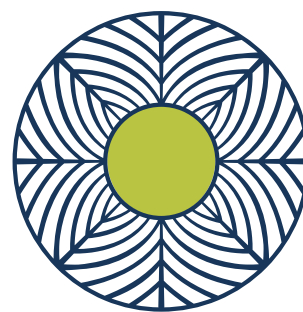
Merci de vous inscrire auprès
de vos professeurs.

Les adresses mail figurant
sur le document sont celles
à qui vous adresser pour suivre
la formule de votre choix.

L'inscription est nécessaire
avant de vous rendre au cours.

Possibilité de vous inscrire
également à l'accueil d'Actem
sur les créneaux d'ouverture.

Les cours de la saison
2023-2024 reprendront
lundi 28 août.



ACTEM
CENTRE DE YOGA

ACTEM
31 rue du Vieux Marché aux Vins
STRASBOURG 03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com

hatha-yoga-strasbourg.com

