

SAISON 2023.24

# FORCE, SAGESSE & BEAUTÉ



ACTEM  
CENTRE DE YOGA

Grâce à la pratique de postures et d'exercices de respiration, **le Yoga permet l'éveil de votre tonus et de votre vitalité.** Il contribue à **l'équilibre** de votre corps et de votre esprit. Il apprend à se **détendre**, à **s'assouplir** et à **respirer**.

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

[hatha-yoga-strasbourg.com](http://hatha-yoga-strasbourg.com)



le 1<sup>er</sup> cours  
d'essai  
est gratuit

JOURS	HORAIRES	NIVEAUX
lundi	de 12h15 à 13h15	Hatha tous niveaux
	de 18h30 à 19h30	Dynamic Yoga
	de 20h à 21h15	Hatha tous niveaux
mardi	de 8h30 à 9h30	Hatha tous niveaux
	de 10h à 11h	Hatha doux
	de 12h15 à 13h30	Hatha Vinyasa intermédiaire-avancé
	de 17h15 à 18h15	Hatha tous niveaux
	de 18h30 à 19h40	Hatha débutant
	de 20h à 21h15	Hatha tous niveaux
mercredi	de 10h à 11h	Hatha tous niveaux
	de 12h15 à 13h15	
	de 18h30 à 19h40	
	de 20h à 21h15	Hatha doux
jeudi	de 7h30 à 8h30	Respiration & Hatha
	de 9h30 à 10h30	Yoga sur chaise
	de 12h15 à 13h15	Hatha Flow
	de 17h15 à 18h15	Hatha tous niveaux
	de 18h30 à 19h40	
	de 20h à 21h15	Yin Yoga
vendredi	de 9h à 10h	Hatha tous niveaux
	de 12h15 à 13h15	
	de 18h à 19h30	Hatha + méditation)

@virginie\_limacher\_pro / @spukkato\_freepik. Ne pas jeter sur la voie publique.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

### Séances spéciales femmes enceintes.

Consultez les dates et horaires sur notre site

[hatha-yoga-strasbourg.com](http://hatha-yoga-strasbourg.com)

**Toute notre actualité est également disponible sur le blog de notre site.** Séances de méditation,

stages, séances asanas intensives...

*Planning susceptible d'être modifié en fonction des mesures sanitaires en vigueur.*