

SAISON 2019.20



ACTEM  
CENTRE DE YOGA

FORCE, SAGESSE & BEAUTÉ

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)



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**.

JOURS	HORAIRES	NIVEAUX
lundi	de 12h15 à 13h15	Hatha <sup>1</sup>
	de 17h15 à 18h15	
	de 18h30 à 19h45	Shakti <sup>2</sup>
	de 20h00 à 21h15	Hatha doux
mardi	de 8h45 à 9h45	Hatha <sup>1</sup>
	de 10h00 à 11h00	Hatha doux
	de 12h15 à 13h30	Hatha avancé
	de 17h15 à 18h15	Hatha <sup>1</sup>
	de 18h30 à 19h45	Hatha débutant
	de 20h à 21h15	Hatha <sup>1</sup>
mercredi	de 10h00 à 11h00	Hatha <sup>1</sup>
	de 12h15 à 13h15	
	de 15h00 à 16h00	Yoga enfants (5-9 ans) <sup>3</sup>
	de 16h30 à 17h30	Yoga enfants (10-14 ans) <sup>3</sup>
	de 18h30 à 19h45	Hatha <sup>1</sup>
	de 20h00 à 21h15	
jeudi	de 7h30 à 8h30	Respiration & Hatha <sup>1</sup>
	de 9h00 à 10h00	Hatha <sup>1</sup>
	de 12h15 à 13h15	
	de 18h30 à 19h45	
	de 20h00 à 21h15	Hatha débutant
vendredi	de 9h00 à 10h00	Hatha <sup>1</sup>
	de 12h15 à 13h15	Shakti <sup>2</sup>
	de 13h30 à 14h30	Hatha <sup>1</sup>
	de 17h15 à 18h15	
	de 18h30 à 19h45	Hatha <sup>4</sup>

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

*Pas de cours pendant les vacances scolaires.*

<sup>1</sup> Tous niveaux / <sup>2</sup> Yoga dynamique

<sup>3</sup> Cours donnés par Yogalipop

<sup>4</sup> Hatha avec pratique méditative

### 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...