



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mercredi 14 février 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **131.00 €**

PROFILS : enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis. La pratique du yoga s'adapte à tous et vise à développer la connaissance de soi (corps et esprit).

MATERIEL :

Tapis de yoga et éventuellement une sangle

CODE ACTIVITÉ : 8MU0672

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Des enchaînements accorderont le souffle et le geste, mobiliseront les articulations et étireront la musculature. Puis les postures se succéderont pour développer des qualités physiques et psychiques : tonicité, souplesse, coordination, équilibre... La séance se terminera par une respiration rythmée et consciente, un "prânâyâma".



OBJECTIFS

Ce cours vous permettra de :

- Dénouer les tensions présentes dans votre corps
- Découvrir votre respiration
- Allier tonicité et détente
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent votre squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Laisser surgir des sensations et émotions

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	14-02-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	21-02-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-03-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-03-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-03-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-04-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-04-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-04-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-05-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-05-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-05-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-06-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-06-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-06-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE