

INFORMATIONS

 M2A UP19
(Yoga)

 Début le vendredi 29 septembre 2023

 DURÉE : 01:30

Prix : **158.00 €**

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis de yoga.

CODE ACTIVITÉ : 8MU0684

DESCRIPTION

Le Yoga (???), c'est l'union de l'esprit et du corps au travers des *pranas* (???? -la force vitale, guidée par les respirations). Le but, c'est la cessation des *chittavrittis* (modification du mental, par exemple les pensées et les désirs instantanés). Il s'agit d'atteindre l'état de calme intérieur ou *Shanti* (?????) en faisant tous nos *Karmas* (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.

OBJECTIFS

Vous avez pour objectifs :

- Travailler la relaxation
- Favoriser le bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	29-09-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-10-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-10-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-10-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-11-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-11-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-11-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	01-12-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-12-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-12-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-12-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-01-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-01-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-01-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE