



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le vendredi 16 février 2024



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 8MU0682

Prix : **158.00 €**

## DESCRIPTION

Yoga ??? : union de l'esprit, du corps à travers les pranas ????, la force vitale, guidée par les respirations.

Le but : la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti (?????), en faisant tous nos Karmas ??? (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.



## OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	16-02-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-02-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-03-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-03-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-04-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-04-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-04-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-05-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-05-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-05-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	31-05-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-06-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-06-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-06-2024	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE