



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 03 octobre 2023



DURÉE : 01:30

Prix : **158.00 €**

PROFILS : Professeur de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutant-e-s hommes et femmes
bienvenu-e-s

MATERIEL :

- Un tapis
- Une couverture ou un châle
- Une sangle
- Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 8MU0692

DESCRIPTION

Ce cours de yoga ouvert à tous vous permet de pratiquer les postures, la respiration adéquate et la relaxation profonde.

Lors des séances, vous calmez et apaisez le mental. Votre corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Votre corps et votre mental s'harmonisent. Un moment consacré à la pensée positive vous est proposé.

Venez partager ce temps en suspens, les effets positifs sont multiples.



OBJECTIFS

- Prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise.
- Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-10-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-10-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-10-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-10-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-10-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-01-2024	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE