



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le lundi 12 février 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **131.00 €**

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL :

Votre tapis de Yoga

Facultatif : 2 briques et coussin

CODE ACTIVITÉ : 8MU0694

DESCRIPTION

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre corps et de votre ressenti, afin de vous détendre, lâcher prise et trouver du bien-être.

Vous débuterez par un temps de centrage. Vous vous connecterez à votre respiration et prendrez conscience de votre placement et de l'auto-grandissement.

Vous pratiquerez des exercices et des enchaînements de postures.

Vous terminerez par un temps de relaxation.



OBJECTIFS

Vous apprendrez à aborder votre corps en conscience avec la respiration pour :

- Travailler le placement et l'alignement juste (auto-grandissement)
- Améliorer souplesse, force (étirements actifs) et mobilité
- Développer la conscience et la perception de votre corps dans l'espace

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 12-02-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 19-02-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 11-03-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 18-03-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 25-03-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 08-04-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 15-04-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 06-05-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 13-05-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 27-05-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 03-06-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 10-06-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 17-06-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 24-06-2024 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |