



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 13 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 : 8MU0696

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
Mardi	13-02-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-02-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-03-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-03-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-03-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-04-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-04-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-04-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-05-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-05-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-05-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-05-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-06-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-06-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE