Hatha Yoga

Mme ARMSPACH Annick

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le mardi 07 octobre 2025

DURÉE : 01:30

Prix : 187.00 €

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 : 10MA662

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.

Hatha Yoga

Mme ARMSPACH Annick

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	07-10-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-10-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-10-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-11-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-11-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-11-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-12-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-12-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-12-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-01-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-01-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-01-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-01-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-02-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-02-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE