



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19  
(Yoga)



Début le mardi 24 février 2026



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 :** 10MA661

## 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	24-02-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-03-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-04-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-04-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-06-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-06-2026	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE