HATHA YOGA

M. SINGH Ravi

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le vendredi 12 septembre 2025

DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 10MA663

Prix : **198.00 €**

DESCRIPTION

oga **???** : union de l'esprit, du corps à travers les pranas ???? , la force vitale, guidée par les respirations.

Le but : la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti (?????), en faisant tous nos Karmas ??? (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.

HATHA YOGA

M. SINGH Ravi

OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation

- du bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	12-09-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-09-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-09-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-10-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-10-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-10-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-11-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-11-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-11-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-11-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-12-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-12-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-12-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-01-2026	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-01-2026	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE