



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.



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