YOGA

Mme KROMER Sylvie

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le jeudi 11 septembre 2025

DURÉE : 01:15

PROFILS : enseignante de YOGA

PRE REQUIS :

pas de pré-requis

MATERIEL :

tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 10MA665

Prix : 153.00 €

DESCRIPTION

« Souvenez-vous que le yoga est (…) un lieu d'écoute. Il est une rencontre avec soi-même, (…). Il vous prend là où vous êtes, et il se passe ce qui doit se passer. Si vous vous décidez à en faire l'expérience, (…) vous prendrez l'habitude d'écouter ce qui parle en vous au-delà des bavardages habituels. » Christiane Berthelet Lorelle. Extrait pour un devoir de psychologie.2019

La pratique du yoga est un cheminement à travers son corps grâce à la pratique des postures et grâce à la respiration consciente, afin d'être plus présent à soi. Au-delà des bienfaits physiques indéniables (souplesse, tonicité, travail des muscles profonds, étirement de la colonne vertébrale, expansion de la cage thoracique,) un des principaux buts du yoga est d'apaiser le mental pour accéder à une forme de sérénité, qui aidera petit à petit, à vivre plus en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Le hatha yoga proposé ici est adapté pour tous ; Les débutant sont les bienvenus.

YOGA

Mme KROMER Sylvie

OBJECTIFS

un des principaux buts du yoga est d'apaiser le mental pour accéder à une forme de sérénité, qui aidera petit à petit, à vivre plus en harmonie avec soi-même et avec les autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	11-09-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-09-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-09-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-10-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-10-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-10-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-11-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-11-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-11-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-12-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-12-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-12-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-01-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-01-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-01-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE