



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)

PROFILS : Enseignante



Début le mardi 03 mars 2026

PRE REQUIS :

aucun pré-requis



DURÉE : 01:00

MATERIEL :

un tapis voir un coussin et une couverture

CODE ACTIVITÉ : 10MA843

Prix : 128.00 €

DESCRIPTION

C'est une méthode douce et innovante de prise de conscience par le mouvement.

Au sol le plus souvent, les élèves sont guidés par la voix de l'enseignant dans une série de mouvements, qu'ils effectuent à leur rythme, avec bienveillance.

La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur et l'exploration du mouvement sont les stratégies essentielles de cette méthode.



OBJECTIFS

L'enseignant vous invite à prendre conscience de vos habitudes de mouvements et de respiration, de celles qui demandent trop d'effort ou vous limitent.

On vous propose alors des alternatives pour découvrir d'autres possibilités. On privilégie la qualité du mouvement, la découverte de la facilité plutôt qu'un résultat « à tout prix ».

Vous pouvez ainsi améliorer votre mobilité, votre posture et votre confort et retrouver le plaisir de bouger...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-04-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-04-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-06-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-06-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE