



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 29 janvier 2026



DURÉE : 01:15

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

pas de pré-requis

MATERIEL :

tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 10MA666

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.



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	29-01-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-02-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-02-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-03-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-03-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-03-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-03-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-04-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-04-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-04-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-05-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-05-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-05-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-06-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-06-2026	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE