



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 17 mars 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Nonne Zen

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 10MA845

Prix : **102.00 €**

DESCRIPTION

Nous lisons tous des articles sur les bienfaits de la méditation mais souvent, les premières fois où nous essayons de méditer, nous sommes face à notre inconfort physique dans une posture statique et à notre "bruit intérieur", c'est à dire à notre esprit qui saute sans cesse d'une pensée à une autre. Nous pouvons donc nous décourager rapidement.

Il vous est proposé une préparation douce et progressive vers l'assise méditative, où vous apprendrez pas à pas à relâcher vos tensions physiques. Puis vous focaliserez votre esprit sur votre respiration et sur votre corps en mouvement - afin d'aller graduellement vers l'immobilité dans la posture la mieux adaptée à votre morphologie et à votre souplesse actuelle.

L'idée n'est pas d'arrêter le flux de vos pensées mais bien de les observer et de les laisser passer, toujours dans une attitude de bienveillance et de patience envers soi-même.



OBJECTIFS

Apprendre à méditer d'une manière douce et progressive.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	17-03-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2026	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE