



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 23 janvier 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 10MA668

Prix : **225.00 €**

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	23-01-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	30-01-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-02-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-02-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-03-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-03-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-03-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-03-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-04-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	01-05-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-05-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-05-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-06-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-06-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-06-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-06-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-07-2026	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE