



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 24 janvier 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Enseignante

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis si ce n'est l'envie d'explorer

MATERIEL :

Un tapis voir un coussin et une couverture

CODE ACTIVITÉ : 10MA858

Prix : **18.00 €**

DESCRIPTION

Accessible à tous, cette pratique douce et innovante propose une redécouverte du mouvement à travers la conscience corporelle.

Créée par Moshe Feldenkrais, cette méthode propose d'améliorer notre perception du corps et de nos mouvements pour développer de nouvelles façons plus fluides, plus efficaces et plus confortables de bouger au quotidien. Chaque séance est une invitation à ralentir et à vous recentrer, dans une ambiance calme et bienveillante, vous serez guidé pour explorer vos gestes autrement, sans forcer, en toute sécurité.



OBJECTIFS

"Bouger mieux pour vivre mieux"

A travers des séquences de mouvements lents, guidés avec précision, vous apprendrez à :

- améliorer votre mobilité et votre souplesse dans le respect de vos limites
- lâcher les tensions les tensions inutiles
- retrouver une posture naturelle
- mieux connaître votre corps

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	24-01-2026	09:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE