



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 14 septembre 2026



DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 11MA664

Prix : **315.00 €**

DESCRIPTION

Vous débuterez par un temps de centrage, d'observation, de connexion à votre respiration.

Vous pratiquerez des exercices et des enchainements de postures.

Vous terminerez par un temps plus calme

Tout au long de la séance, vous serez guidés et amenés à sentir votre mouvement, à travailler votre respiration avec le périnée.



OBJECTIFS

Vous serez amenés à prendre conscience de votre corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations qui y sont reliées. Chacun développe son chemin dans la recherche d'une unité corps-esprit.

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre ressenti, afin de calmer le mental et trouver du bien-être.

Ainsi, vous pouvez améliorer :

- votre placement et votre alignement (auto-grandissement)
- votre force, souplesse et mobilité
- votre conscience et votre perception dans l'espace

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	14-09-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-09-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-09-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-10-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-10-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-11-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-11-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-11-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-11-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-12-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-12-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-01-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-01-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-01-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-01-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-02-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-02-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-02-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-03-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-03-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-03-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-04-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-04-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-05-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-05-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-05-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Lundi	31-05-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-06-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-06-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-06-2027	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE