



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 16 septembre 2026



DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 11MA663

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
Mercredi	16-09-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-09-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	30-09-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-10-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-10-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-11-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-11-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-11-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-12-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-12-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-12-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-01-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-01-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-01-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-02-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-02-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-02-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-03-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-03-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-03-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	31-03-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-04-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-04-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-05-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-05-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Mercredi	19-05-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	26-05-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-06-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-06-2027	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE