



## INFORMATIONS



MULHOUSE Salle communale Soppe Le Bas

(Salle communale)



Début le lundi 14 septembre 2026



DURÉE : 01:15

Prix : **306.00 €**

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.  
Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 11MA662

## DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.

Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.

Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.



## OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	14-09-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	21-09-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	28-09-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	05-10-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-10-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-11-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	16-11-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	23-11-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	30-11-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	07-12-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	14-12-2026	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	04-01-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	11-01-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-01-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	25-01-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	01-02-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-02-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-02-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-03-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-03-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	22-03-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	05-04-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-04-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	03-05-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	10-05-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	24-05-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	31-05-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	07-06-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	14-06-2027	18:15	01:15	Salle communale Soppe Le Bas, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS