



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 23 novembre 2019



DURÉE : 04:00

Prix : **32.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Cours destiné à des personnes pratiquant déjà le yoga.

Une couverture, un tapis de sol et une tenue souple sont à prévoir.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU463

DESCRIPTION

Beaucoup de postures tirent leur nom de figures mythologiques indiennes. Connaître celles-ci ainsi que leur valeur symbolique permet de mieux comprendre les postures. Les asana sont emprunts de symbolisme et c'est en approfondissant le sens des postures que le pratiquant chemine vers la connaissance de soi et l'éveil.



OBJECTIFS

Cours de yoga intégrant des postures symboliques faisant allusion à la mythologie indienne et au yoga nidra.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	23-11-2019	09:00	04:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE