

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Yoga)

 Début le vendredi 11 septembre 2026

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof de yoga diplômé

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Apporter votre bonheur et tapis.

CODE ACTIVITÉ : 11MA665

Prix : **243.00 €**

DESCRIPTION

Yoga: union de l'esprit, du corps à travers les pranas, la force vitale, guidée par les respirations.

Le but: la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti, en faisant tous nos karmas (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.



OBJECTIFS

Le cours vous procurera:

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|------|
| Vendredi | 11-09-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 18-09-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 25-09-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 02-10-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 09-10-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 16-10-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 06-11-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 13-11-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 20-11-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 27-11-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 04-12-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 11-12-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 18-12-2026 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 08-01-2027 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 15-01-2027 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 22-01-2027 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 29-01-2027 | 19:00 | 01:30 | |
| Vendredi | 05-02-2027 | 19:00 | 01:30 | |