



INFORMATIONS



MULHOUSE Résidence Master Doctorat
(LE FOYER)



Début le vendredi 13 novembre 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

Cette activité est réservée uniquement aux étudiants .
Votre carte d'étudiant ou justificatif de scolarité sera à
présenter lors du paiement à l'UP aux horaires d'ouverture
de notre accueil.

MATERIEL :

INSCRIPTION DEFINITIVE APRES PAIEMENT DES 5
EUROS AUPRES DE L'UP- COTISATION OFFERTE PAR
LE CROUS

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 11MA669

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

Le CROUS et l'Université Populaire s'associe pour vous faire découvrir le Yoga : cette activité est réservée uniquement aux étudiants

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
Vendredi	13-11-2026	19:00	01:00	Résidence Master Doctorat, 50 boulevard Charles Stoessel - 68200 MULHOUSE