



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 06 octobre 2026



DURÉE : 01:30

Prix : **187.00 €**

PROFILS : Professeur de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutant·e·s bienvenu·e·s

MATERIEL :

- Un tapis
- Une couverture ou un châle
- Une sangle
- Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 11MA673

## DESCRIPTION

Ce cours de yoga **ouvert à tous** vous permet de pratiquer les **postures**, la **respiration** et la **relaxation** profonde.

Lors des séances, vous calmez et apaisez le mental. Votre corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Votre corps et votre mental s'harmonisent. Un moment consacré à la pensée positive vous est proposé.

Venez partager ce temps en suspens, les effets positifs sont multiples.



## OBJECTIFS

- Prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise.
- Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu                                     |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Mardi | 06-10-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 13-10-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 20-10-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 27-10-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 03-11-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 10-11-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 17-11-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 24-11-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 01-12-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 08-12-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 15-12-2026 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 05-01-2027 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 12-01-2027 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 19-01-2027 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 26-01-2027 | 10:15   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |