



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 02 février 2027



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 : 11MA672

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	02-02-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-02-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-03-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-04-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-04-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-06-2027	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE