



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le lundi 21 septembre 2026



DURÉE : 01:15

Prix : **153.00 €**

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis

Le hatha yoga proposé ici est adapté pour tous. Les débutant sont les bienvenus.

MATERIEL :

Tapis de yoga, coussin de méditation

CODE ACTIVITÉ : 11MA674

DESCRIPTION

« Souvenez-vous que le yoga est (...) un lieu d'écoute. Il est une rencontre avec soi-même, (...). Il vous prend là où vous êtes, et il se passe ce qui doit se passer. Si vous vous décidez à en faire l'expérience, (...) vous prendrez l'habitude d'écouter ce qui parle en vous au-delà des bavardages habituels. » Christiane Berthelet Lorelle. Extrait pour un devoir de psychologie.2019

La pratique du yoga est un cheminement à travers son corps grâce à la pratique des postures et grâce à la respiration consciente, afin d'être plus présent à soi. Au-delà des bienfaits physiques indéniables (souplesse, tonicité, travail des muscles profonds, étirement de la colonne vertébrale, expansion de la cage thoracique,) un des principaux buts du yoga est d'apaiser le mental pour accéder à une forme de sérénité, qui aidera petit à petit, à vivre plus en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Pour plus d'infos, n'hésitez pas à consulter mon site et à me contacter, je répondrai à vos questions avec plaisir.

sylviekromer.fr



OBJECTIFS

Se reconnecter à son corps, être présent à soi, apaiser le mental.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-09-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-10-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-10-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-11-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-11-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-11-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-11-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-12-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-12-2026	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-01-2027	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-01-2027	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-01-2027	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-01-2027	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-02-2027	18:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE