



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 20 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Apportez votre tapis et votre bonne humeur. Pour tous niveaux.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU391

Prix : **146.00 €**

DESCRIPTION

Le Yoga est une science qui aide l'être à vivre paisiblement, en harmonie, corps et esprit unifiés. Son but ultime est la libération du cycle des renaissances engendré par le karma individuel.

Le Hatha Yoga est une discipline qui permet de réaliser cette unification par la pratique d'exercices corporels: Asanas, Pranayama et Dhyana. Lors d'une séance de Hatha Yoga, vous travaillez sur tous les aspects de l'individu (corps, mental et psychologie) créant ainsi une "balance" entre corps-esprit-énergie permettant l'évolution de la conscience humaine.

Passionné de Yoga depuis toujours, j'aborde les Sutras (écrits philosophiques, aphorismes), le Pranayama (la respiration), le Dhyana (la méditation), les mudras (positions codifiées, symbolique des mains) et les Bandhas (dénouer des zones de contractions).

OBJECTIFS

Le Yoga vous apportera sérénité, relaxation, concentration, et meilleure posture physique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	20-09-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-09-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-10-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-10-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-10-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-11-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-11-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-11-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-11-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-12-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-12-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-12-2019	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-01-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-01-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-01-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE