



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 18 septembre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

**PROFILS :** Enseignant de Yoga certifié par la FNEY

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse à toute personne, femme ou homme, de 18 ans et plus, sans limite haute d'âge, sans qu'il n'y ait de prérequis physiques. Tout juste une alerte à l'enseignant peut être la bienvenue afin qu'il ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

Apporter tapis de sol ou serviette de bain.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MU392

## DESCRIPTION

Le cours de yoga est dispensé par Christian MOSCHENROSS, diplômé de l'Ecole Alsacienne de Yoga, certifié par la Fédération Nationale des Enseignants du Yoga. Celle-ci forme des personnes sur une période de 4 ans, à raison de 8 week-ends par an, avec des conférences et des cours relatifs à l'anatomie, à la philosophie indienne, à la psychologie, à la nutrition, notamment. Et bien entendu, à la constitution d'un cours de yoga ainsi qu'à l'enseignement de cette discipline.

De nos jours, le yoga est un peu mis à toutes les sauces, marketing et commerce obligent. Il n'y a quasiment plus aucun magazine où l'on ne trouve pas un article parlant de telle ou telle forme de yoga, où l'on ne voit pas une photo d'une personne en posture de lotus, vantant la zen attitude provoquée par la pratique de cette discipline. Le Yoga, discipline ancestrale, à l'opposé de tout ce déferlement médiatique, n'est ni une pratique de relaxation, ni un remède miracle à une multitude de maladies ou de problèmes physiques. Tout au plus, sa pratique peut vous amener à prendre ou à reprendre conscience de votre corps et de ses capacités à se mouvoir dans l'espace, à apprendre à respirer, véritable souffle et source de vie. Cela sera déjà une belle première étape dans une démarche qui peut, peut-être, amenée ce mieux être.



## OBJECTIFS

Un cours consiste essentiellement à faire prendre aux personnes différentes postures, chacune étant destinée à faire travailler une zone spécifique du corps, tout en s'appuyant sur le souffle et la respiration, véritable instrument de sculpture de la posture.

Un autre élément très important à souligner est qu'il n'y a aucune notion de niveau à atteindre, aucune notion d'ancienneté dans la pratique, aucune notion de compétition entre les participants. L'enseignant vous guide dans la prise de la posture au travers de consignes orales, il est attentif aux éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer en vous proposant des aménagements si ceux-ci sont nécessaires, il vous propose des façons d'évoluer dans la posture. Bien que cela soit un cours collectif, il est attentif à la pratique de chaque personne et veille à ce que chaque personne tire bénéfice de sa pratique.

Nul besoin non plus de matériel spécifique, si ce n'est un éventuel tapis pour adoucir le contact du sol puisque de nombreuses postures se font couchées, assises ou allongées au sol. A minima, sont recommandés un drap de bain pour recouvrir des tapis de sol qui peuvent vous être mis à disposition ainsi qu'une tenue permettant d'être à l'aise dans les différents mouvements.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-09-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-09-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-10-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-10-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-10-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-11-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-11-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-11-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-11-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-12-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-12-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-12-2019	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-01-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-01-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-01-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE