



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 31 janvier 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Apportez votre tapis et votre bonne humeur

Pour tous niveaux.

Tout public.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU787

DESCRIPTION

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	31-01-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-02-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-02-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-04-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-05-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-05-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-06-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-06-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-06-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-06-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-07-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE