



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 05 mars 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **109.00 €**

**PROFILS :** Patricia Pabst, diplômée EFY Paris, membre de la FNEY

### PRE REQUIS :

Prévoir tapis de sol, sangles et plaid

Tout public.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MU792

## DESCRIPTION

Le yoga est un moyen d'arrêter les perturbations de votre mental, pour vous révéler à votre capacité d'Être, votre CENTRE. Il unit dans l'homme, le physique, le mental et le spirituel.

Peu à peu, par votre propre vécu, vous découvrirez cette Énergie qui vous parcourt, améliorant avec la maîtrise de votre souffle, celle de votre corps.

Venez vivre, ici et maintenant, cet espace de liberté, cette joie.

Alors se révèle votre centre, établi en lui-même.



## OBJECTIFS

La proposition s'inscrit dans le cadre d'un programme progressif et cohérent où chacun(e) pourra vivre et expérimenter, à travers le corps qu'il a, le corps qu'il est.

C'est en portant l'attention sur le corps, en le décrispant, l'assouplissant que progressivement vous irez vers un apaisement du mental, en étant à la fois :

- dans la respiration,
- dans la conscience du geste,
- dans la sensation

en acceptant ce qui survient.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	05-03-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-03-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-03-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-03-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-04-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-04-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-04-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-05-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-05-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-05-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-06-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-06-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-06-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE