



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 06 mars 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **84.00 €**

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 : 4MU793

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
Vendredi	06-03-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-03-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-03-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-03-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-04-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-05-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-05-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-06-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-06-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-06-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE