

INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 05 février 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

PROFILS : Enseignant de Yoga certifié par la FNEY

PRE REQUIS :

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'enseignante peut être la bienvenue afin qu'elle ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

Apporter tapis de sol ou serviette de bain pour adoucir le contact du sol puisque de nombreuses postures se font couchées, assises ou allongées au sol.

Tenue permettant d'être à l'aise dans les différents mouvements

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATÉRIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU796

DESCRIPTION

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, amener ce mieux être.

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'enseignante vous guide dans la prise de la posture au travers de consignes orales, elle est attentive aux éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer en vous proposant des aménagements si ceux-ci sont nécessaires, elle vous propose des façons d'évoluer dans la posture. Bien que cela soit un cours collectif, elle est attentive à la pratique de chaque personne et veille à ce que chaque personne tire bénéfice de sa pratique.

OBJECTIFS

Ce 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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	05-02-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-02-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-03-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-03-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-03-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-03-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-04-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-04-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-04-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-05-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-05-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-05-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-06-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-06-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-06-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE