



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 03 mars 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **120.00 €**

PROFILS : Professeur Hatha-Yoga/ Santé/ Harmonisation habitat

PRE REQUIS :

Tout public

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).

Emmener vos tapis + zafu (coussin ferme)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU815

DESCRIPTION

- **Mes séances de Yoga s'installent naturellement dans le moment présent,**
- **Je prends en compte votre constitution « Unique », votre âge, vos forces, vos fragilités etc.**
- **J'adapte et j'ajuste vos postures, votre souffle et en fonction des possibilités du jour,**
- **Je vous guide dans la collaboration des postures avec votre corps, votre être, tout en profondeur, en douceur et « non dans la technique ou l'acrobatie » de celle-ci,**
- **Puis cultivez la gratitude de ce rendez-vous avec vous-même.**

Pour votre bien être, avant d'intégrer un cours collectif :

Il est nécessaire (mais sans obligation) de prendre rendez-vous pour **3 séances de Yoga en individuel au minimum**, même si vous disposez d'une connaissance de la pratique.

La raison ? **Nous sommes « Uniques », notre constitution, notre âge, nos pathologies, nos forces et nos fragilités sont propres à chacun.** Ces différents points doivent être pris en compte de manière individuelle. **Ces séances ont pour but de mieux vous connaître**, d'adapter et d'ajuster la séance sans forcer et en fonction des possibilités du jour.

Ainsi, **vos pratiques en cours collectifs sera plus agréable, à l'écoute de vous-même, vous vous sentirez plus à l'aise, rassuré et en confiance** . Votre élan de motivation vous permettra de tenir dans la durée et de maintenir en vous une rigueur.



OBJECTIFS

Le Yoga, touche et transforme tous les plans de notre vie, ses bénéfices agissent sur tout notre être entier, notre corps physique et psychique.

- **Vous apprendrez à renforcer votre organisme, à dépasser vos limites,**
- **Vous aurez les outils pour faire grandir votre confiance et estime de vous-même,**
- **Au niveau mental, vous apprendrez à gérer vos pensées, vos émotions pour les équilibrer, les apaiser et les rendre plus clairs,**
- **Vous vous exercerez à collaborer avec votre corps, à l'aimer et à vous relier à lui.**

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-06-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE