



## 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 votre tapis + zafu

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MU816

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