



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 24 octobre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **24.00 €**

PROFILS : Professeur de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutants bienvenus.

MATERIEL :

Une sangle, un tapis, une couverture ou un châle

Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 5MU504

DESCRIPTION

Calmer et apaiser le mental lors de ces ateliers, pendant lesquels le corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Des temps de relaxation pour laisser le corps et le mental s'harmoniser ainsi qu'un moment consacré à la méditation sont proposés.



OBJECTIFS

L'objectif de cet atelier est de prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise. Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	24-10-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE