



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **290.00 €**

PROFILS : Patricia Pabst, diplômée EFY Paris, membre de la FNEY

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

Certificat médical à présenter.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, sangles et plaid.

CODE ACTIVITÉ : 5MU514

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.

Cours dispensé à ma place une fois par mois environ par Annick Armspach.



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, la conscience du geste, la sensation, en acceptant ce qui survient.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-10-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-10-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-11-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-11-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-11-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-11-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-12-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-12-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-12-2020	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-01-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-01-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-02-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-03-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-04-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-04-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-06-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-06-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE