



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 25 septembre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tout niveaux.

MATERIEL :

apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 5MU530

Prix : **146.00 €**

DESCRIPTION

Yoga (???) = L'union de l'esprit , du corps au travers des pranas (???? -la force vitale , guidée par les respirations) . Le but- la cessation des chittavrittis (modification du mental par exemple les pensées les désirs instantanés) . C'est l'état de calme intérieur ou Shanti (?????) en faisant tout nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.



OBJECTIFS

La relaxation et bien être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	25-09-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-10-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-10-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-10-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-11-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-11-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-11-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-11-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-12-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-12-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-12-2020	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-01-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-01-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-01-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-01-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE