



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 05 février 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tout niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 5MU532

Prix : **155.00 €**

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	05-02-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-02-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-02-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-03-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-03-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-03-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-04-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-04-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-04-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-04-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-05-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-05-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-05-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-06-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-06-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-06-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE