



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 03 octobre 2019



DURÉE : 01:15

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

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

Prévoir tapis de sol, sangles et plaid

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU402

Prix : 109.00 €

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

OBJECTIFS

La proposition s'inscrita 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
 Dans la conscience du geste
 Dans la sensation
 En acceptant ce qui survient

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	03-10-2019	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-10-2019	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-10-2019	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-11-2019	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-12-2019	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-12-2019	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-12-2019	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-01-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-01-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-01-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-01-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-02-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-02-2020	17:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE