



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 04 octobre 2019



DURÉE : 01:15

Prix : **109.00 €**

**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 :** 4MU403

## 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'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  
Dans la conscience du geste  
Dans la sensation  
En acceptant ce qui survient

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	04-10-2019	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-10-2019	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-10-2019	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-11-2019	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-12-2019	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-12-2019	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-12-2019	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-01-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-01-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-01-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	31-01-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-02-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-02-2020	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE