



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 16 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

**PROFILS :** Enseignant de Yoga certifié par la FNEY

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse à toute personne, femme ou homme, de 18 ans et plus, sans limite haute d'âge, sans qu'il n'y ait de prérequis physiques. Tout juste une alerte à l'enseignant peut être la bienvenue afin qu'il ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

### MATERIEL :

Apporter tapis de sol ou serviette de bain et une tenue permettant d'être à l'aise dans les différents mouvements.

**CODE ACTIVITÉ :** 5MU380

## DESCRIPTION

De nos jours, le yoga est un peu mis à toutes les sauces, marketing et commerce obligent. Il n'y a quasiment plus aucun magazine où l'on ne trouve pas un article parlant de telle ou telle forme de yoga, où l'on ne voit pas une photo d'une personne en posture de lotus, vantant la zen attitude provoquée par la pratique de cette discipline. Le Yoga, discipline ancestrale, à l'opposé de tout ce déferlement médiatique, n'est ni une pratique de relaxation, ni un remède miracle à une multitude de maladies ou de problèmes physiques. Tout au plus, sa pratique peut vous amener à prendre ou à reprendre conscience de votre corps et de ses capacités à se mouvoir dans l'espace, à apprendre à respirer, véritable souffle et source de vie. Cela sera déjà une belle première étape dans une démarche qui peut, peut-être, amenée ce mieux être.



## OBJECTIFS

Un cours consiste essentiellement à faire prendre aux personnes différentes postures, chacune étant destinée à faire travailler une zone spécifique du corps, tout en s'appuyant sur le souffle et la respiration, véritable instrument de sculpture de la posture.

Un autre élément très important à souligner est qu'il n'y a aucune notion de niveau à atteindre, aucune notion d'ancienneté dans la pratique, aucune notion de compétition entre les participants. L'enseignant vous guide dans la prise de la posture au travers de consignes orales, il est attentif aux éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer en vous proposant des aménagements si ceux-ci sont nécessaires, il vous propose des façons d'évoluer dans la posture. Bien que cela soit un cours collectif, il est attentif à la pratique de chaque personne et veille à ce que chaque personne tire bénéfice de sa pratique.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	16-09-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-09-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	30-09-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-10-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-10-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-11-2020	20:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	18-11-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-11-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-12-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-12-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-12-2020	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-01-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-01-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-01-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE