



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 11 janvier 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **99.00 €**

PROFILS : musicothérapie - chant - mieux être par la voix

PRE REQUIS :

Aucune notion musicale/vocale requise.

Apporter un tapis de sol.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU386

DESCRIPTION

Cet atelier aide à canaliser le mental par l'utilisation spécifique de certains chants, accompagnés de mouvements pour laisser place ensuite au silence.

Le cours se déroule en posture assise, au sol, mais d'autres alternatives seraient envisageables pour des problèmes de dos éventuels...



OBJECTIFS

Ses vertus sont bénéfiques pour le corps et l'esprit simplement par l'émission des fréquences. Procure un état de mieux-être général. Un temps pour soi permettant d'accéder à une expérience personnelle et intime avec soi-même !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	11-01-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-01-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-01-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-02-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-02-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-02-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-03-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-03-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-03-2021	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE