



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 02 octobre 2020



DURÉE : 01:00

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

**PRE REQUIS :**

Pas d'âge ni de pré-requis pour débiter

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 5MU372

**Prix :** 156.00 €

## DESCRIPTION

Le Natha Yoga s'occupe du Corps et de l'Esprit et de ce qui fait le trait d'union entre les deux c'est à dire le Souffle et l'Energie.

Il permet de dénouer ,résorber les tensions physiques et émotionnelles ,ce qui améliore la gestion du stress et des émotions, une meilleure qualité du sommeil et de la digestion.

Les cours comprennent:

- Le retrait des sens
- Pranayama ( exercices respiratoires)
- Asanas ( postures que l'on tient plus ou moins longtemps)
- Mantras (sons)
- Visualisations et Drishtis (mouvements des yeux)
- Concentrations
- Shavasana (relaxation).

Toute la durée du cours je reste attentive aux besoins de chacun pour aider et adapter les prises des postures et permettre à chaque personne d'évoluer et progresser dans le respect de son être et aussi de savourer cet instant.



## OBJECTIFS

La pratique apporte une meilleur connaissance de Soi.

Permet au corps de retrouver et maintenir de la vitalité et de la souplesse.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	02-10-2020	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-10-2020	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-10-2020	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-11-2020	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	20-11-2020	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	27-11-2020	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	11-12-2020	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	18-12-2020	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	08-01-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	22-01-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	29-01-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	05-02-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	19-02-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	19-03-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	26-03-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	09-04-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	16-04-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	07-05-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	21-05-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	28-05-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	04-06-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	11-06-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	18-06-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	25-06-2021	12:15	01:00	Visio-atelier, Visio -