



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 12 octobre 2020



DURÉE : 01:30

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

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU374

Prix : 234.00 €

DESCRIPTION

En début d'année, deux cycles de 6 séances seront proposés afin de découvrir différents types de yoga. Les cycles suivants seront créés en tenant compte des préférences de chacun et des objectifs du groupe.

Les cycles seront composés de séances guidées et adaptées à chaque pratiquant. Vous seront, également, proposés des outils et des exercices vous permettant de pratiquer des séquences courtes de manière autonome entre les séances. Ceux-ci vous permettront une pratique régulière et individualisée.



OBJECTIFS

- Découvrir différentes pratiques (hatha yoga, yoga nidra, viniyoga, yoga du rire...).
- A l'aide de bilans réguliers, approfondir et associer les formes de yoga qui vous correspondent.
- Apprendre à pratiquer de manière autonome entre les séances.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 12-10-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 02-11-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 09-11-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 16-11-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 23-11-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 30-11-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 07-12-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 14-12-2020 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 04-01-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 11-01-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 18-01-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 25-01-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 01-02-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 08-02-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 15-02-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 08-03-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 15-03-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 22-03-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 29-03-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 12-04-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 19-04-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 10-05-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 17-05-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 31-05-2021 | 09:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |