



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 28 septembre 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 : 5MU376

Prix : 156.00 €

DESCRIPTION

Activité pluridisciplinaire, l'acroyoga vous permet de travailler de nombreuses qualités physiques. En plus de permettre une certaine introspection et de vous recentrer sur vous-même, la pratique n'est possible qu'avec une réelle cohésion de groupe, vous apprenant à vous ouvrir aux autres de manière bienveillante.

Selon les contraintes sanitaires à mettre en place (distanciation sociale, etc), les deux premiers cycles seront destinés à préparer chaque pratiquant aux différents rôles (voltigeur, porteur, pareur) et aux différents aspects sécuritaires.

Les séances seront composées d'exercices de yoga, d'exercices et jeux préparatoires aux portés et de massages.



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 |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 28-09-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 05-10-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 12-10-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 02-11-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 09-11-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 16-11-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 23-11-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 30-11-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 07-12-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 14-12-2020 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 04-01-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 11-01-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 18-01-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 25-01-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 01-02-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 08-02-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 15-02-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 08-03-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 15-03-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 22-03-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 29-03-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 12-04-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 19-04-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 10-05-2021 | 18:30 | 01:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |