

INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 30 septembre 2020



DURÉE : 01:30

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

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

Prévoir tapis de sol, sangles et plaid

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU378

Prix : 234.00 €

DESCRIPTION

Le yoga est un moyen d'arrêter les perturbations de votre mental, pour vous révéler à votre capacité d'Être, votre CENTRE.

Il unit dans l'homme, le physique, le mental et le spirituel.

Peu à peu, par votre propre vécu, vous découvrirez cette Énergie qui vous parcourt, améliorant avec la maîtrise de votre souffle, celle de votre corps.

Venez vivre, ici et maintenant, cet espace de liberté, cette joie.

Alors se révèle votre centre, établi en lui-même.

OBJECTIFS

La proposition s'inscrira dans le cadre d'un programme progressif et cohérent où chacun(e), pourra vivre et expérimenter, à travers le corps qu'il a, le corps qu'il est.

C'est en portant l'attention sur le corps, en le décrispant, l'assouplissant que progressivement, vous irez vers un apaisement du mental, en étant à la fois :

Dans la respiration
 Dans la conscience du geste
 Dans la sensation
 En acceptant ce qui survient

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-10-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-10-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-11-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-11-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-11-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-12-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-12-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-12-2020	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-01-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-01-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-01-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-02-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-02-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-02-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-03-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-03-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-03-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	31-03-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-04-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-04-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	21-04-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-05-2021	09:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE