



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 17 septembre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

PROFILS : Enseignante de Yoga certifiée par la FNEY

PRE REQUIS :

Apporter tapis de sol ou serviette de bain.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU422

DESCRIPTION

Le cours de yoga est dispensé par Evelyne GOEPFERT, diplômée de l'Ecole Alsacienne de Yoga, certifiée par la Fédération Nationale des Enseignants du Yoga. Celle-ci forme des personnes sur une période de 4 ans, à raison de 8 week-ends par an, avec des conférences et des cours relatifs à l'anatomie, à la philosophie indienne, à la psychologie, à la nutrition, notamment. Et bien entendu, à la constitution d'un cours de yoga ainsi qu'à l'enseignement de cette discipline.

Le cours a lieu le mardi soir de 18h à 19h30 et s'adresse à toute personne, femme ou homme, de 18 ans et plus, sans limite haute d'âge, sans qu'il n'y ait de prérequis physiques. Tout juste une alerte à l'enseignante peut être la bienvenue afin qu'elle ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

De nos jours, le yoga est un peu mis à toutes les sauces, marketing et commerce obligent. Il n'y a quasiment plus aucun magazine où l'on ne trouve pas un article parlant de telle ou telle forme de yoga, où l'on ne voit pas une photo d'une personne en posture de lotus, vantant la zen attitude provoquée par la pratique de cette discipline. Le Yoga, discipline ancestrale, à l'opposé de tout ce déferlement médiatique, n'est ni une pratique de relaxation, ni un remède miracle à une multitude de maladies ou de problèmes physiques. Tout au plus, sa pratique peut vous amener à prendre ou à reprendre conscience de votre corps et de ses capacités à se mouvoir dans l'espace, à apprendre à respirer, véritable souffle et source de vie. Cela sera déjà une belle première étape dans une démarche qui peut, peut-être, amenée ce mieux être.



OBJECTIFS

Ce cours consiste essentiellement à faire prendre aux personnes différentes postures, chacune étant destinée à faire travailler une zone spécifique du corps, tout en s'appuyant sur le souffle et la respiration, véritable instrument de sculpture de la posture.

Un autre élément très important à souligner est qu'il n'y a aucune notion de niveau à atteindre, aucune notion d'ancienneté dans la pratique, aucune notion de compétition entre les participants. L'enseignante vous guide dans la prise de la posture au travers de consignes orales, elle est attentive aux éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer en vous proposant des aménagements si ceux-ci sont nécessaires, elle vous propose des façons d'évoluer dans la posture. Bien que cela soit un cours collectif, elle est attentive à la pratique de chaque personne et veille à ce que chaque personne tire bénéfice de sa pratique.

Nul besoin non plus de matériel spécifique, si ce n'est un éventuel tapis pour adoucir le contact du sol puisque de nombreuses postures se font couchées, assises ou allongées au sol. A minima, sont recommandés un drap de bain pour recouvrir des tapis de sol qui peuvent vous être mis à disposition ainsi qu'une tenue permettant d'être à l'aise dans les différents mouvements.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	17-09-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-09-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-10-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-10-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-10-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-11-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-11-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-11-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-12-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-12-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-12-2019	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-01-2020	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-01-2020	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-01-2020	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE