



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 17 avril 2021



DURÉE : 03:00

PROFILS : Professeur de Yoga

PRE REQUIS :

aucun pré-requis, débutants bienvenus

MATERIEL :

tapis de yoga, couverture ou plaid, boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 5MU1486

Prix : **24.00 €**

## DESCRIPTION

Ces ateliers sont ponctués de postures et d'enchaînement de yoga, accessible à tous, dans le respect de ce que notre corps nous dit. Une relaxation profonde, nous permettant de détendre le corps et le mental est proposée.

La méditation nous laisse écouter le chuchotement de l'âme.

Les pensées positives nous accompagnent tout au long de notre pratique.



## OBJECTIFS

prendre un moment pour soi, être dans l'instant et le mouvement.

apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	17-04-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE