yoga

Mme DELMOTTE Nathalie

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le mercredi 22 septembre 2021

DURÉE : 01:15

Prix : 122.00 €

PROFILS : enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis. La pratique du yoga s'adapte à tous et vise à developper la connaissance de soi (corps et esprit).

MATERIEL :

Tapis de yoga et éventuellement une sangle

CODE ACTIVITÉ : 6MU0662

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Des enchaînements accorderont le souffle et le geste, mobiliseront les articulations et étireront la musculature. Puis les postures se succèderont pour développer des qualités physiques et psychiques : tonicité, souplesse, coordination, équilibre... Nous terminerons par une respiration rythmée et consciente, un "prânâyâma".

yoga

Mme DELMOTTE Nathalie

OBJECTIFS

- Dénouer les tensions présentes dans notre corps
- Découvrir sa respiration
- Allier tonicité et détente
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent le squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Laisser surgir des sensations et des émotions

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	22-09-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-09-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-10-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-10-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-10-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-11-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-11-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-11-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-12-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-12-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-12-2021	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-01-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-01-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-01-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	26-01-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-02-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE