



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 11 décembre 2021



DURÉE : 02h

Prix : **16.00 €**

PROFILS : Professeur de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutants bienvenus

MATERIEL :

Un tapis, une couverture ou un châle

Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 6MU0666

DESCRIPTION

Un cours de yoga ouvert à tous pour pratiquer les postures, la respiration adéquate et la relaxation profonde.

Calmer et apaiser le mental lors de ces séances et ateliers, pendant lesquels le corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Des temps de relaxation pour laisser le corps et le mental s'harmoniser ainsi qu'un moment consacré à la méditation sont proposés.

Venez partager ce temps en suspens, les effets positifs sont multiples.



OBJECTIFS

L'objectif de cet atelier est de prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise. Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.