



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le dimanche 12 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 : 6MU0668

## 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.