

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Yoga)

 Début le vendredi 22 octobre 2021

 DURÉE : 01:30

Prix : **155.00 €**

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0670

## DESCRIPTION

Yoga ( ??? ) = L'union de l'esprit , du corps au traverse des pranas ( ??? -la force vitale , guidée par les respirations) . Le but- la cessation des chittavrittis (modification du mental par exemple les pensées les désirs instantanés) . C'est l'état de calme intérieur ou Shanti (????) en faisant tous nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.

## OBJECTIFS

La relaxation et bien être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	22-10-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-11-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-11-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-11-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-12-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-12-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-12-2021	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-01-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-01-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-01-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-01-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-02-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-02-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-03-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-03-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-03-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE