Atelier de Yoga

Mme ARMSPACH Annick

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le samedi 15 janvier 2022

DURÉE : 02:00

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 : 6MU0672

Prix : **16.00 €**

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.

Atelier de Yoga

Mme ARMSPACH Annick

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.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	15-01-2022	09:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE