



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 18 octobre 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0686

Prix : **155.00 €**

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
Lundi	18-10-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-11-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-11-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-11-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-11-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-12-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-12-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	31-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-02-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-02-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-03-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-03-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE