



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le dimanche 14 novembre 2021



DURÉE : 02:00

Prix : **16.00 €**

PROFILS : Professeur de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutants bienvenus.

MATERIEL :

Une sangle, un tapis, une couverture ou un châle

Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 6MU0688

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.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|--|
| Dimanche | 14-11-2021 | 09:30 | 02:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |