



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 03 mars 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

PROFILS : enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis. La pratique du yoga s'adapte à tous et vise à développer la connaissance de soi (corps et esprit).

MATERIEL :

Tapis de yoga et éventuellement une sangle

CODE ACTIVITÉ : 6MU0692

## DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Des enchaînements accorderont le souffle et le geste, mobiliseront les articulations et étireront la musculature. Puis les postures se succéderont pour développer des qualités physiques et psychiques : tonicité, souplesse, coordination, équilibre... Nous terminerons par une respiration rythmée et consciente, un "prânâyâma".



## OBJECTIFS

- Dénouer les tensions présentes dans notre corps
- Découvrir sa respiration
- Allier tonicité et détente
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent le squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Laisser surgir des sensations et émotions

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	03-03-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-03-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-03-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-03-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	31-03-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-04-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-04-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-05-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-05-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-05-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-06-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-06-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-06-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-06-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-06-2022	17:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE