



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 23 février 2022



DURÉE : 01:15

PROFILS : enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis , c'est le yoga qui s'adapte à vous

MATERIEL :

Tapis de yoga et éventuellement une sangle

CODE ACTIVITÉ : 6MU0694

Prix : **130.00 €**

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
- Maîtriser le souffle par des respirations conscientes
- Améliorer la concentration
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent le squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Harmoniser le côté droit et gauche du corps
- Détendre l'esprit

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	23-02-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-03-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-03-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-03-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-03-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	30-03-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-04-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-04-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-05-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-05-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-05-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-05-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-06-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-06-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-06-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-06-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE