



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 21 septembre 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignant yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, le yoga saura s'adapter à vous

MATERIEL :

Un tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 6MU0698

Prix : **155.00 €**

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

Voir proposition précédente

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-09-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-09-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-10-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-10-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-10-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-11-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-11-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-11-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-11-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-12-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-12-2021	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-01-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-01-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-01-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-01-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-02-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE