



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 22 février 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **155.00 €**

PROFILS : Enseignant 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 : 6MU0700

DESCRIPTION

Attention ce cours a été avancé au 22 février :)

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
Mardi	22-02-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-03-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-03-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-03-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-03-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-03-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-04-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-04-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-05-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-05-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-05-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-05-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-05-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-06-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-06-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-06-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE