

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Yoga)

 Début le lundi 21 février 2022

 DURÉE : 01:30

Prix : **155.00 €**

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0702

DESCRIPTION

Yoga (???) = L'union de l'esprit , du corps au traverse des pranas (??? -la force vitale , guidée par les respirations) . Le but- la cessation des chittavrittis (modification du mental par exemple les pensées les désirs instantanés) . C'est l'état de calme intérieur ou Shanti (????) en faisant tous nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.

OBJECTIFS

La relaxation et bien être physique, mental et spirituel.