



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 27 septembre 2022



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 : 7MU0848

Prix : **148.00 €**

## DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste, ils 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
Mardi	27-09-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-10-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-10-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-10-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-11-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-11-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-11-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-11-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-12-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-12-2022	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-01-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-01-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-01-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-01-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-01-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE