Yoga

Mme DELMOTTE FERBERT Nathalie

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le mardi 28 février 2023

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 : 7MU0850

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".

Yoga

Mme DELMOTTE FERBERT Nathalie

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	28-02-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-03-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-03-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-03-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-03-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-04-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-04-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-05-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-05-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-05-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-05-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-05-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-06-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-06-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-06-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE