



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 29 septembre 2022



DURÉE : 01:15

Prix : **123.00 €**

PROFILS : enseignante en 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 : 7MU316

## 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
- 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
Jeudi	29-09-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-10-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-10-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-10-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-11-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-11-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-11-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-12-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-12-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-12-2022	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-01-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-01-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-01-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-01-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-02-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE