



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 02 mars 2023



DURÉE : 01:30

Prix : **148.00 €**

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 : 7MU0854

## 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	02-03-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-03-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-03-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-03-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-03-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-04-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-04-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-05-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-05-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-05-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-06-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-06-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-06-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-06-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	29-06-2023	10:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE