



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 23 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucune notion musicale/vocale requise.

Apporter un tapis de sol.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU432

Prix : **88.00 €**

DESCRIPTION

Cet atelier aide à canaliser le mental discursif par l'utilisation spécifique de certains chants, accompagnés de mouvements pour laisser place ensuite au silence.

Le cours se déroule en posture assise, au sol, mais d'autres alternatives seraient envisageables pour des problèmes de dos éventuels...



OBJECTIFS

Ses vertus sont bénéfiques pour le corps et l'esprit simplement par l'émission des fréquences. Procure un état de mieux-être général. Un temps pour soi permettant d'accéder à une expérience personnelle et intime avec soi-même !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	23-09-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-09-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-10-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-10-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-11-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-11-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-11-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-12-2019	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE