



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 13 janvier 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **88.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucune notion musicale/vocale requise.
Apporter un tapis de sol.

Tout public.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU433

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	13-01-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-01-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-01-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-02-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-02-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-03-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-03-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-03-2020	19:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-03-2020	19:30	01:30	, -
Jeudi	02-04-2020	19:30	01:30	, -
Vendredi	10-04-2020	18:30	01:30	, -