



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 30 septembre 2022



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis de yoga.

CODE ACTIVITÉ : 7MU304

Prix : **148.00 €**

DESCRIPTION

Le Yoga (???), c'est l'union de l'esprit et du corps au travers des *pranas* (???? -la force vitale, guidée par les respirations). Le but, c'est la cessation des *chittavrittis* (modification du mental, par exemple les pensées et les désirs instantanés). Il s'agit d'atteindre l'état de calme intérieur ou *Shanti* (?????) en faisant tous nos *Karmas* (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.



OBJECTIFS

- Travailler la relaxation
- Favoriser le bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	30-09-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-10-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-10-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-10-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-11-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-11-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-12-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-12-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-12-2022	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-01-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-01-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-01-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-01-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-02-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-02-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE