



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 04 octobre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **148.00 €**

PROFILS : Annick Armspach, professeur de yoga
Sivananda

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutants bienvenus

MATERIEL :

Un tapis, une couverture ou un châle

une sangle

Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 7MU296

DESCRIPTION

Ce cours de yoga ouvert à tous vous permettra de pratiquer les postures, la respiration adéquate et la relaxation profonde.

Lors des séances, vous calmez et apaisez le mental. Votre corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Votre corps et votre mental s'harmoniseront. Un moment consacré à la méditation sont proposés.

Venez partager ce temps en suspens, les effets positifs sont multiples.



OBJECTIFS

- Prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise.
- Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	04-10-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-10-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-10-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-11-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-11-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-11-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-11-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-12-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-12-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-01-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-01-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-01-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-01-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-01-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-02-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE