



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 28 février 2023



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 : 7MU297

DESCRIPTION

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

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'harmonisent.

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	28-02-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-03-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-03-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-03-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-03-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-04-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-04-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-05-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-05-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-05-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-05-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-05-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-06-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-06-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-06-2023	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE