Hatha Yoga

Mme KROMER Sylvie

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le mardi 31 janvier 2023

DURÉE : 01:30

Prix : 148.00 €

PROFILS : Enseignante de Yoga certifiée par la FNEY

PRE REQUIS :

Le cours s'adresse à toute personne, femme ou homme, de 18 ans et plus, sans limite haute d'âge, sans qu'il n'y ait de prérequis physiques. Tout juste une alerte à l'enseignante peut être la bienvenue afin qu'elle ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

MATERIEL :

Nul besoin non plus de matériel spécifique, si ce n'est tapis (ou à défaut un drap de bain) pour adoucir le contact du sol puisque de nombreuses postures se font couchées, assises ou allongées au sol.

Porter une tenue permettant d'être à l'aise dans les différents mouvements.

CODE ACTIVITÉ : 7MU311

DESCRIPTION

De nos jours, le yoga est un peu mis à toutes les sauces, marketing et commerce obligent. C'est pourtant une discipline ancestrale qu'on ne peut réduire ni à une pratique de relaxation, ni à un remède miracle à tous les maux. Tout au plus, sa pratique peut vous amener à (re)prendre conscience de votre corps et de ses capacités à se mouvoir dans l'espace, à apprendre à respirer, véritable souffle et source de vie. Cela sera déjà une belle première étape dans une démarche qui amènera probablement du mieux-être.

Un autre élément très important à souligner est qu'il n'y a aucune notion de niveau à atteindre, aucune notion d'ancienneté dans la pratique, aucune notion de compétition entre les participants. L'enseignante vous guide dans la prise de la posture au travers de consignes orales, elle est attentive aux éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer, vous propose des aménagements et des manières d'évoluer. Même si c'est un cours collectif, une grande attention est portée à la pratique de chacun, dans l'objectif que chacun tire le meilleur bénéfice de sa pratique.

Hatha Yoga

Mme KROMER Sylvie

OBJECTIFS

- Pratiquer différentes postures, chacune étant destinée à faire travailler une zone spécifique du corps,

- S’appuyer sur le souffle et la respiration, véritable instrument de sculpture de la posture.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	31-01-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-02-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-02-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-03-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-03-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-03-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-03-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-04-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-04-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-05-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-05-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-05-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-05-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-05-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-06-2023	18:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE