



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le dimanche 04 décembre 2022



DURÉE : 02:00

Prix : **20.00 €**

**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 :** 7MU299

## DESCRIPTION

Un cours de yoga Sivananda ouvert à tous pour pratiquer les postures, la respiration adéquate et la relaxation profonde.

Calmer et apaiser le mental lors de ces séances, où le corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Des temps de relaxation pour laisser le corps et le mental s'harmoniser ainsi qu'un moment consacré à la méditation sont proposés.

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



## OBJECTIFS

Les objectifs sont :

- 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
Dimanche	04-12-2022	09:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE