Atelier Hatha Yoga

Mme ARMSPACH Annick

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le dimanche 19 février 2023

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 : 7MU302

DESCRIPTION

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

Calmer et apaiser le mental lors de ces séances et ateliers, pendant lesquels 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.

Atelier Hatha Yoga

Mme ARMSPACH Annick

OBJECTIFS

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
Dimanche	19-02-2023	09:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE