



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 03 mars 2023



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 7MU315

Prix : **148.00 €**

DESCRIPTION

Yoga ??? : union de l'esprit, du corps à travers les pranas ???? , la force vitale, guidée par les respirations.

Le but : la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti (?????), en faisant tous nos Karmas ??? (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.



OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	03-03-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-03-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-03-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-03-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	31-03-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-04-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-05-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-05-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-05-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-05-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-06-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-06-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-06-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-06-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	30-06-2023	17:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE