



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 : 7MU318

Prix : **148.00 €**

DESCRIPTION

Yoga (???) = L'union de l'esprit , du corps au traverse des pranas (???? -la force vitale , guidée par les respirations) . Le but- la cessation des chittavrittis (modification du mental par exemple les pensées les désirs instantanés) . C'est 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	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	31-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-04-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-06-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-06-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-06-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-06-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	30-06-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE