



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 17 octobre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **148.00 €**

PROFILS : professeure de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux. Débutants bienvenus. Bonne condition physique générale requise.

Si possible, évitez de manger dans les deux heures qui précèdent chaque cours.

MATERIEL :

Venez avec votre tapis de yoga.

Portez une tenue souple où vous êtes à l'aise à tous points de vue.

CODE ACTIVITÉ : 7MU322

DESCRIPTION

Les cours comportent plusieurs séries variées de yoga flow, c'est-à-dire plusieurs suites de postures qui s'enchaînent avec fluidité et forment ensemble un flux harmonieux.

Vous vous exercez à la maîtrise de chaque posture et à la façon dont elle s'accorde à votre respiration.

Vous êtes également guidé(e) pour le passage d'une posture à l'autre.

Il est en effet primordial – dans ce style de yoga – de faire porter l'attention sur :

- les changements d'appuis,
- les parties du corps qui conduisent le mouvement,
- les équilibres,
- les transferts de poids,
- les directions.

Tout en étant donc avant tout dynamiques, les cours de yoga flow comprennent aussi des temps de récupération musculaire, de concentration sur la proprioception, d'attention à la respiration et de pranayama (exercices de contrôle respiratoire), de relaxation profonde.

Chaque séance a une cohérence thématique et fait notamment porter l'attention sur:

- les centres énergétiques (chakras)
- les trois "verrous" du corps (bandhas)
- le regard et l'équilibre
- le centre de gravité

- le rôle et le renforcement du dos...

Pour faire l'expérience – et prendre simultanément conscience – des bienfaits physiques, énergétiques et spirituels du yoga.



OBJECTIFS

Ce cycle de cours vous permet d'accroître votre forme et votre niveau global d'énergie.

Il apporte et développe :

- le meilleur alignement physiologique
- l'équilibre global
- le renforcement profond (respiratoire et musculaire)
- l'assouplissement global
- l'attention réelle à votre état de corps
- la capacité à se concentrer
- la capacité à se détendre

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	17-10-2022	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-11-2022	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-11-2022	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-11-2022	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-11-2022	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-12-2022	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-12-2022	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-01-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-01-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-01-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-01-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-02-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-02-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-03-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-03-2023	12:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE