



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 17 octobre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **148.00 €**

**PROFILS :** professeure de yoga certifiée

**PRE REQUIS :**

Tous niveaux. Débutants bienvenus.

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 :** 7MU323

## DESCRIPTION

Les cours consistent en exercices spécifiques au yin yoga, qui décontractent et assouplissent grâce à une complète détente, mais également à pratiquer de manière guidée les asanas (postures stables et maintenues suffisamment longtemps) du hatha yoga classique.

Ils comprennent aussi des temps d'attention à la respiration et de pranayama (exercices de contrôle respiratoire), de concentration sur la perception et la proprioception, 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 apporte et favorise :

- une détente globale
- un renforcement profond du corps et de l'esprit
- plus de souplesse générale
- une capacité d'attention réelle à votre état de corps et à votre respiration
- une meilleure maîtrise des émotions
- une meilleure capacité de concentration, en éloignant le stress contre-productif
- un bien-être accru au quotidien.

## SÉANCES

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