



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 17 octobre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : 148.00 €

PROFILS : professeure de yoga & diplômée en danse-thérapie

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

Aucune connaissance technique d'aucune danse en particulier n'est requise !

Débutants – en danse comme en yoga – bienvenus.

Venez comme vous êtes.

MATERIEL :

Venez avec votre tapis de yoga.

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

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

CODE ACTIVITÉ : 7MU324

DESCRIPTION

Le cycle d'ateliers „Yoga & mouvement dansé“ se fonde sur le plaisir de danser librement, d'habiter de plus en plus son corps, d'être pleinement soi-même ou de s'imaginer tout autre, par et à travers le mouvement.

Sans jugement ni enjeux, et comme par jeu.

Un temps de yoga au début et à la fin de chaque atelier favorise la concentration, la perception, la proprioception, la détente globale du corps, le lâcher-prise.

Au coeur de chaque séance, le temps de danse est encadré par des propositions ludiques, et rapidement soutenu par la dynamique du groupe.

L'expression de soi ou le recueillement par la danse libre n'en sont que plus fluides, devenus simples et spontanés.

Au détour de ce mouvement dansé plus authentique, surgit très fréquemment la beauté d'un geste, qui surprend et qui ravit.



OBJECTIFS

Ce cours vous permettra de :

- Découvrir, explorer, affirmer, développer, élargir et faire varier votre propre façon de bouger et d'être en mouvement,
- Mieux vous connaître et vous révéler à vous-même.
- Améliorer l'état de votre corps sur les plans physique et énergétique :

L'attention à la respiration, les images mentales suggérées qui aident à soutenir les postures ou qui guident votre danse libre ont un réel effet sur l'état de corps et la qualité de mouvement.

Sur la durée, elles favorisent en particulier le renforcement des muscles profonds et posturaux, un serein dynamisme et une adaptabilité accrue.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	17-10-2022	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-11-2022	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-11-2022	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-11-2022	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-11-2022	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-12-2022	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-12-2022	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-01-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-01-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-01-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-01-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-02-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-02-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-03-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-03-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE