



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 12 octobre 2022



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 7MU345

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 tout nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.



OBJECTIFS

Les séances vous procureront :

- La relaxation
- Le bien être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	12-10-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-10-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-11-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-11-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-11-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	30-11-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-12-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-12-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-01-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-01-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-01-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-01-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-02-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-02-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE