

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Yoga)

 Début le mercredi 01 février 2023

 DURÉE : 01:30

Prix : **148.00 €**

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 7MU346

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
- Du bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
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
Mercredi	08-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-03-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-04-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-04-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	31-05-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-06-2023	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE