



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 30 septembre 2022



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 7MU347

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
- Du bien-être physique, mental et spirituel.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	30-09-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-10-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-10-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-10-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-11-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-11-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-12-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-12-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-12-2022	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-01-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-01-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-01-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-01-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-02-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-02-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE