



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le vendredi 03 mars 2023



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis de yoga !

CODE ACTIVITÉ : 7MU348

Prix : **148.00 €**

## DESCRIPTION

Yoga (???) = L'union de l'esprit, du corps au travers 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 tous nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.

Lors de cette activité, vous aborderez :

- les Asanas (les postures pour assouplir et tonifier le corps)
- le Pranayama (la respiration)
- le Dhyana (la méditation)
- les Mudras (positions codifiées, symbolique des mains)
- les Bandhas (pour dénouer les zones de contraction).

## OBJECTIFS

Chaque séance vous procurera :

- Relaxation
- Bien-être physique, mental et spirituel

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	03-03-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-03-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-03-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-03-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	31-03-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-04-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-05-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-05-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-05-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-05-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-06-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-06-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-06-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-06-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	30-06-2023	12:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE