



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 13 mars 2023



DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

un tapis (et facultatif 2 briques et un coussin)

CODE ACTIVITÉ : 7MU402

Prix : **99.00 €**

DESCRIPTION

On aborde son corps en conscience, avec la respiration, vous allez travailler le placement et l'alignement juste (auto-grandissement) au travers des exercices et des enchaînements de postures pour améliorer souplesse et force (étirements actifs).

Déroulement du cours:

- un temps de centrage, on se connecte à sa respiration, prise de conscience du placement et de l'auto-grandissement
- pratique d'exercices et enchaînements de postures
- relaxation

C'est un moment pour soi, à l'écoute de son corps et de son ressenti, pour se détendre et lâcher prise et retrouver du plaisir et de la joie.



OBJECTIFS

améliorer souplesse et force (étirements actifs), mobilité
développer la conscience et perception de son corps dans l'espace,
mettre en place l'auto -grandissement

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	13-03-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-03-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-03-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-04-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-05-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-05-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-06-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-06-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	19-06-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	26-06-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-07-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-07-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE