



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 08 mars 2023



DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

un tapis (et facultatif 2 briques et un coussin)

CODE ACTIVITÉ : 7MU404

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
Mercredi	08-03-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-03-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-03-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-03-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-04-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-04-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-05-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-05-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-05-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-05-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	31-05-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-06-2023	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE