



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 08 mars 2023



DURÉE : 01:30

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

un tapis ( et facultatif 2 briques et un coussin)

CODE ACTIVITÉ : 7MU403

Prix : **118.00 €**

## 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	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-03-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-03-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-03-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-04-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-04-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-05-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-05-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-05-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-05-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	31-05-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-06-2023	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE