



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mercredi 27 septembre 2023



DURÉE : 01:15

Prix : **131.00 €**

PROFILS : enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis.

La pratique du yoga s'adapte à tous et vise à développer la connaissance de soi (corps et esprit).

MATERIEL :

Tapis de yoga et éventuellement une sangle

CODE ACTIVITÉ : 8MU0678

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste, mobiliseront les articulations et étireront la musculature. Puis les postures se succéderont pour développer des qualités physiques et psychiques : tonicité, souplesse, coordination, équilibre...

La séance se terminera par une respiration rythmée et consciente, un "prânâyâma".



OBJECTIFS

Ce cours vous permettra de :

- Dénouer les tensions présentes dans votre corps
- Découvrir votre respiration
- Allier tonicité et détente
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent votre squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Laisser surgir des sensations et des émotions

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	27-09-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-10-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-10-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-10-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-11-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-11-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-11-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-11-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-12-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-12-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-12-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-01-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-01-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-01-2024	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE