

Yoga



Mme DELMOTTE FERBERT Nathalie

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".



Yoga



Mme DELMOTTE FERBERT Nathalie

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 |