



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le jeudi 28 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 :** 8MU0676

## DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste. Ils 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 émotions

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	28-09-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-10-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-10-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-10-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-11-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-11-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-11-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-11-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-12-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-12-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-12-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-01-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-01-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-01-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE