Yoga

Mme DELMOTTE Nathalie

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le mardi 06 février 2024

DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignant yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, le yoga saura s'adapter à vous !

MATERIEL :

Un tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 8MU0674

Prix : **158.00 €**

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".

Yoga

Mme DELMOTTE Nathalie

OBJECTIFS

Ce cours vous permettra de :

- Dénouer les tensions présentes dans votre corps
- Maîtriser le souffle par des respirations conscientes
- Améliorer votre concentration
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent votre squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Harmoniser le côté droit et gauche du corps
- Détendre votre esprit

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-02-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-02-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-02-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-03-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-03-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-03-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-04-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-04-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-04-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-05-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-05-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-05-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-05-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-06-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE