



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le lundi 02 octobre 2023



DURÉE : 01:15

Prix : **131.00 €**

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL :

Votre tapis de Yoga

Facultatif : 2 briques et coussin

CODE ACTIVITÉ : 8MU0662

## DESCRIPTION

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre corps et de votre ressenti, afin de vous détendre, lâcher prise et trouver du bien-être.

Vous débuterez par un temps de centrage. Vous vous connecterez à votre respiration et prendrez conscience de votre placement et de l'auto-grandissement.

Vous pratiquerez des exercices et des enchaînements de postures.

Vous terminerez par un temps de relaxation.



## OBJECTIFS

Vous apprendrez à aborder votre corps en conscience avec la respiration pour :

- Travailler le placement et l'alignement juste (auto-grandissement)
- Améliorer souplesse, force (étirements actifs) et mobilité
- Développer la conscience et la perception de votre corps dans l'espace

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-10-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-10-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-10-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-11-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-11-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-11-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-11-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-12-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-12-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-12-2023	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-01-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-01-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-01-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-01-2024	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE