



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mercredi 04 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 : 8MU0664

## 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
Mercredi	04-10-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-10-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-10-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-11-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-11-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-11-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-11-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-12-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-12-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-12-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-01-2024	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-01-2024	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-01-2024	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	31-01-2024	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE