



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le dimanche 19 novembre 2023



DURÉE : 02:00

Prix : **20.00 €**

PROFILS : Annick Armspach, professeur de yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutant-e-s hommes et femmes bienvenu-e-s

MATERIEL :

- Un tapis
- Une couverture ou un châle
- Une sangle
- Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 8MU0688

DESCRIPTION

Un atelier de yoga ouvert à tous pour pratiquer les postures, la respiration adéquate et la relaxation profonde.

Calmer et apaiser le mental lors de ces ateliers, pendant lesquels le corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Des temps de relaxation pour laisser le corps et le mental s'harmoniser ainsi qu'un moment consacré à la méditation sont proposés.

Venez partager ce temps en suspens, les effets positifs sont multiples.



OBJECTIFS

L'objectif de cet atelier est de prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise. Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|--|
| Dimanche | 19-11-2023 | 09:30 | 02:00 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |