



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le dimanche 10 décembre 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 :** 8MU0686

## 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	10-12-2023	09:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE