



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le lundi 20 janvier 2025



DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 9MA0698

Prix : **140.00 €**

## DESCRIPTION

Vous débuterez par un temps de centrage, d'observation, de connection à votre respiration.

Vous pratiquerez des exercices et des enchainements de postures.

Vous terminerez par un temps plus calme

Tout au long de la séance, vous serez guidés et amenés à sentir votre mouvement, à travailler votre respiration avec le périnée.



## OBJECTIFS

Vous serez amenés à prendre conscience de votre corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations qui y sont reliées. Chacun développe son chemin dans la recherche d'une unité corps-esprit.

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre ressenti, afin de calmer le mental et trouver du bien-être.

Ainsi, vous pouvez améliorer :

- votre placement et votre alignement (auto-grandissement)
- votre force, souplesse et mobilité
- votre conscience et votre perception dans l'espace

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	20-01-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-01-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-02-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-02-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-03-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-03-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-03-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	31-03-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-04-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-04-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-05-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-05-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	19-05-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	26-05-2025	12:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE