



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le vendredi 21 mars 2025



DURÉE : 01:30

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 9MA0714

Prix : **209.00 €**

DESCRIPTION

Yoga ??? : union de l'esprit, du corps à travers les pranas ????, la force vitale, guidée par les respirations.

Le but : la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti (?????), en faisant tous nos Karmas ??? (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.

OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	21-03-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-03-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-04-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-04-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	02-05-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	09-05-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	16-05-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-05-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	30-05-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-06-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-06-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-06-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-06-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-07-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-07-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-07-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE