



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le jeudi 30 janvier 2025



DURÉE : 01:15

Prix : **138.00 €**

PROFILS : enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis.

La pratique du yoga s'adapte à tous et vise à développer la connaissance de soi (corps et esprit).

MATERIEL :

Tapis de yoga et éventuellement une sangle

CODE ACTIVITÉ : 9MA0674

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Des enchaînements accorderont le souffle et le geste, mobiliseront les articulations et étireront la musculature. Puis les postures se succéderont pour développer des qualités physiques et psychiques : tonicité, souplesse, coordination, équilibre...

La séance se terminera par une respiration rythmée et consciente, un "prânâyâma".



OBJECTIFS

Ce cours vous permettra de :

- Dénouer les tensions présentes dans votre corps
- Découvrir votre respiration
- Allier tonicité et détente
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent votre squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Laisser surgir des sensations et émotions

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	30-01-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-02-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-02-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-03-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-03-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-03-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-03-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-04-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-04-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-05-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-05-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-06-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-06-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-06-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE