Yoga

Mme KROMER Sylvie

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le jeudi 26 septembre 2024

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 : 9MA0676

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste. Ils 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".

Yoga

Mme KROMER Sylvie

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	26-09-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-10-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-10-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-10-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-11-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-11-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-11-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-12-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-12-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-12-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-01-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-01-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-01-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-01-2025	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE