Yoga

Mme GASSER Valérie

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le lundi 15 septembre 2025

DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 10MA0662

Prix : 315.00 €

DESCRIPTION

Vous débuterez par un temps de centrage, d'observation, de connexion 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.

Yoga

Mme GASSER Valérie

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	15-09-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-09-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-09-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-10-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-10-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-11-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-11-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-11-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-11-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-12-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-12-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-12-2025	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-01-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-01-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	19-01-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	26-01-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-02-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-02-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-03-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-03-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-03-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-03-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-03-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-04-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-05-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-05-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Lundi	18-05-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-06-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-06-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-06-2026	12:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE