



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mardi 05 octobre 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **127.00 €**

**PROFILS :** Patricia Pabst, diplômée EFY Paris, membre de la FNEY

### PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutants bienvenus

### MATERIEL :

Un tapis, une couverture ou un châle

Une boisson pour s'hydrater

**CODE ACTIVITÉ :** 6MU0676

## DESCRIPTION

Un cours de yoga ouvert à tous pour pratiquer les postures, la respiration adéquate et la relaxation profonde.

Calmer et apaiser le mental lors de ces séances et ateliers, pendant lesquels le corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Des temps de relaxation pour laisser le corps et le mental s'harmoniser ainsi qu'un moment consacré à la méditation sont proposés.

Venez partager ce temps en suspens, les effets positifs sont multiples.



## OBJECTIFS

L'objectif de cet atelier est de prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise. Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	05-10-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-10-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-10-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-11-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-11-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-11-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-11-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-12-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-12-2021	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-01-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-01-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-01-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-01-2022	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE