



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 20 octobre 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL :

apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0684

Prix : **155.00 €**

DESCRIPTION

Yoga (???) = L'union de l'esprit , du corps au traverse des pranas (???? -la force vitale , guidée par les respirations) . Le but- la cessation des chittavrittis (modification du mental par exemple les pensées les désirs instantanés) . C'est l'état de calme intérieur ou Shanti (?????) en faisant tout nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.



OBJECTIFS

La relaxation et bien être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	20-10-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-11-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-11-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-11-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-12-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-12-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-12-2021	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	26-01-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-02-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-03-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-03-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-03-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-03-2022	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE