Yoga

M. SINGH Ravinder

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le vendredi 22 octobre 2021

DURÉE : 01:00

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

PRE REQUIS :

Pas d'âge ni de pré-requis pour débuter

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6MU0696

Prix : 156.00 €

DESCRIPTION

Le Natha Yoga s'occupe du Corps et de l'Esprit et de ce qui fait le trait d'union entre les deux c'est à dire le Souffle et l'Energie.

Il permet de dénouer résorber les tensions physiques et émotionnelles ,ce qui améliore la gestion du stress et des émotions, une meilleure qualité du sommeil et de la digestion.

Les cours comprennent:

- Le retrait des sens

-Pranayama (exercices respiratoires)

-Asanas (postures que l'on tient plus ou moins longtemps)

-Mantras (sons)

Visualisations et Drishtis (mouvements des yeux)

-Concentrations

-Shavasana (relaxation).

Toute la durée du cours je reste attentive aux besoins de chacun pour aider et adapter les prises des postures et permettre à chaque personne d'évoluer et progresser dans le respect de son être et aussi de savourer cet instant.

Yoga

M. SINGH Ravinder

OBJECTIFS

La pratique apporte une meilleure connaissance de Soi.

Permet au corps de retrouver et maintenir de la vitalité et de la souplesse.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	22-10-2021	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-11-2021	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-11-2021	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-11-2021	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-12-2021	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-12-2021	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-12-2021	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-01-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-01-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	21-01-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-01-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-02-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-02-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-03-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-03-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-03-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	25-03-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	01-04-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-04-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-04-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-05-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-05-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-05-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-06-2022	12:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE