Yoga

Mme DELMOTTE Nathalie

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le mercredi 28 septembre 2022

DURÉE : 01:15

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 : 7MU0852

Prix : 123.00 €

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste, mobiliseront les articulations et étireront la musculature. Puis les postures se succéderont pour développer des qualités physiques et psychiques : tonicité, souplesse, coordination, équilibre... Nous terminerons par une respiration rythmée et consciente, un "prânâyâma".

Yoga

Mme DELMOTTE Nathalie

OBJECTIFS

- Dénouer les tensions présentes dans notre corps
- Découvrir sa respiration
- Allier tonicité et détente
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent le squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Laisser surgir des sensations et des émotions

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	28-09-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-10-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-10-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-10-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-11-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-11-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-11-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	30-11-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-12-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-12-2022	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-01-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-01-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-01-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-01-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-02-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE