



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le mercredi 01 mars 2023



DURÉE : 01:15

Prix : **123.00 €**

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 : 7MU0662

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Des enchaînements accorderont 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".



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	01-03-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-03-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-03-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-03-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-03-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-04-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-04-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-05-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-05-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-05-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-05-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	31-05-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-06-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-06-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	21-06-2023	19:45	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE