



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 02 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 : 7MU0860

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

Ce cours vous permettra de :

- Dénouer les tensions présentes dans le 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 émotions

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	02-03-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-03-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-03-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-03-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-03-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-04-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-04-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-05-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-05-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-05-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-06-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-06-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-06-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-06-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	29-06-2023	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE