



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignant yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, le yoga saura s'adapter à vous !

MATERIEL :

Un tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 8MU0680

Prix : **158.00 €**

DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste, ils mobiliseront les articulations et étireront la musculature. Puis les postures se succéderont pour développer des qualités physiques et psychiques : tonicité, souplesse, coordination, équilibre...

La séance se terminera par une respiration rythmée et consciente, un "prânâyâma".



OBJECTIFS

Ce cours vous permettra de :

- Dénouer les tensions présentes dans votre corps
- Maîtriser le souffle par des respirations conscientes
- Améliorer votre concentration
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent votre squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Harmoniser le côté droit et gauche du corps
- Détendre votre esprit

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-10-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-10-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-10-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-01-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-01-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE