



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 06 février 2024



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 : 8MU0674

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 | 06-02-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 13-02-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 20-02-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 12-03-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 19-03-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 26-03-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 02-04-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 09-04-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 16-04-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 07-05-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 14-05-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 21-05-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 28-05-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 04-06-2024 | 20:00   | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |