



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le jeudi 15 février 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **131.00 €**

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 : 8MU0670

## 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...

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
- Découvrir votre respiration
- Allier tonicité et détente
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent votre 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	15-02-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-02-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-03-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-03-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-03-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-04-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-04-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-04-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-05-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	23-05-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-05-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-06-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-06-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-06-2024	18:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE