



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 12 novembre 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **117.00 €**

**PROFILS :** chant, thérapie, méditation, relaxation, massage sonore

### PRE REQUIS :

Aucune notion musicale ni vocale n'est demandée.

### MATERIEL :

tapis de sol-coussin de méditation- bouteille d'eau-plaid-tenue souple

**CODE ACTIVITÉ :** 9MA293

## DESCRIPTION

Se « reconnecter » à soi.

Pour oublier le tumulte du quotidien et du stress, au travers de sons chantés et de méditation, cette pratique permet d'accéder à un moment de recentrage, de reconnexion à soi pour aboutir au fur et à mesure des séances, à une concentration plus qualitative.

Les séances alternent des MANTRAS (phonèmes répétés un certain nombre de fois) avec des moments de silence. Dans cette pratique, sans contrôle ni intentions particulières, se laisser vibrer à l'écoute de l'instant présent. Apaise l'esprit agité, libère les tensions corporelles ou aide à trouver un sentiment plus profond de connexion avec vous-même et le monde qui vous entoure. Une invitation à prendre soin de vous pour explorer et cultiver votre potentiel de guérison intérieure.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à prendre contact ou consultez le site : <https://www.doremi-octave.fr/>



## OBJECTIFS

Ces séances ont pour but de vous amener au mieux-être du corps et de l'esprit. Recentrage avec conscience conduisant à sa nature profonde et à une meilleure connaissance de soi.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	12-11-2024	13:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-12-2024	13:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-03-2025	13:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-05-2025	13:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-06-2025	13:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-07-2025	13:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE