



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le lundi 20 janvier 2025



DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 9MA0698

Prix : **140.00 €**

DESCRIPTION

Vous débuterez par un temps de centrage, d'observation, de connection à votre respiration.

Vous pratiquerez des exercices et des enchainements de postures.

Vous terminerez par un temps plus calme

Tout au long de la séance, vous serez guidés et amenés à sentir votre mouvement, à travailler votre respiration avec le périnée.



OBJECTIFS

Vous serez amenés à prendre conscience de votre corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations qui y sont reliées. Chacun développe son chemin dans la recherche d'une unité corps-esprit.

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre ressenti, afin de calmer le mental et trouver du bien-être.

Ainsi, vous pouvez améliorer :

- votre placement et votre alignement (auto-grandissement)
- votre force, souplesse et mobilité
- votre conscience et votre perception dans l'espace

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 20-01-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 27-01-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 03-02-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 24-02-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 10-03-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 17-03-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 24-03-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 31-03-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 07-04-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 14-04-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 05-05-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 12-05-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 19-05-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 26-05-2025 | 12:30 | 01:15 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |