



## INFORMATIONS

Image not found or type unknown

M2A UP19

(Yoga)

Image not found or type unknown

Début le mercredi 25 septembre 2024

Image not found or type unknown

DURÉE : 01:30

**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 :** 9MA0688

**Prix : 162.00 €**

## DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste, 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 des émotions

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	25-09-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-10-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	09-10-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	16-10-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-11-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-11-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-11-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-11-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-12-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-12-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-12-2024	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-01-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-01-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-01-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE