



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mercredi 25 septembre 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **162.00 €**

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 : 9MA0688

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