



INFORMATIONS

Image not found or type unknown

M2A UP19

(Yoga)

Image not found or type unknown

Début le mercredi 05 février 2025

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 : 9MA0686

Prix : **162.00 €**

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
Mercredi	05-02-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	26-02-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-03-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-03-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-03-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	26-03-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	02-04-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-04-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	30-04-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-05-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-05-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	21-05-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	28-05-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-06-2025	19:45	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE