

INFORMATIONS

 M2A UP19
(Yoga)

 Début le vendredi 04 octobre 2024

 DURÉE : 01:30

Prix : 209.00 €

PROFILS : Prof certifié de yoga

PRE REQUIS :

tous niveaux

MATERIEL :

Apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 9MA0712

DESCRIPTION

Yoga ??? : union de l'esprit, du corps à travers les pranas ????, la force vitale, guidée par les respirations.

Le but : la cessation des chittavrittis (par ex. modification du mental, les pensées, les désirs instantanés). Parvenir à l'état de calme intérieur ou Shanti (?????), en faisant tous nos Karmas ??? (les devoirs essentiels au monde), en restant dans la pleine conscience.

OBJECTIFS

Le cours vous procurera :

- de la relaxation
- du bien-être physique, mental et spirituel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	04-10-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-10-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-10-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-11-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-11-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-11-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-11-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-12-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-12-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-12-2024	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	10-01-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	17-01-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	24-01-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	31-01-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-02-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	28-02-2025	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE