



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 18 février 2025



DURÉE : 01:30

Prix : **176.00 €**

PROFILS : Professeur de Yoga

### PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, débutant-e-s hommes et femmes  
bienvenu-e-s

### MATERIEL :

- Un tapis
- Une couverture ou un châle
- Une sangle
- Une boisson pour s'hydrater

CODE ACTIVITÉ : 9MA0678

## DESCRIPTION

Ce cours de yoga ouvert à tous vous permet de pratiquer les postures, la respiration adéquate et la relaxation profonde.

Lors des séances, vous calmez et apaisez le mental. Votre corps se régénère grâce à des mouvements de yoga rythmés par une respiration adéquate. Votre corps et votre mental s'harmonisent. Un moment consacré à la pensée positive vous est proposé.

Venez partager ce temps en suspens, les effets positifs sont multiples.

## OBJECTIFS

- Prendre un moment pour soi lors d'une parenthèse de bien-être et de lâcher prise.
- Apprendre à ralentir, à s'ouvrir à soi et aux autres.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	18-02-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-02-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-03-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-03-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-03-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-04-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-04-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-04-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-04-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-04-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-05-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-05-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-05-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-05-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-06-2025	10:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE