



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 10 septembre 2024



DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignant yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, le yoga saura s'adapter à vous !

MATERIEL :

Un tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 9MA0666

Prix : **164.00 €**

## DESCRIPTION

Le cours de yoga sera construit autour du souffle qui permettra le recentrement. Les enchaînements viseront à accorder le souffle et le geste, ils 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
- Maîtriser le souffle par des respirations conscientes
- Améliorer votre concentration
- Faire travailler les muscles profonds qui entourent votre squelette
- Donner de la souplesse à tout le corps et à la colonne vertébrale
- Harmoniser le côté droit et gauche du corps
- Détendre votre esprit

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-09-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-09-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-09-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-10-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-10-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-10-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-11-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-11-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-11-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-12-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-12-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-12-2024	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-01-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE