



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le mardi 04 février 2025



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 : 9MA0668

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	04-02-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-02-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-03-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-03-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-03-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-03-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-04-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-04-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-04-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-05-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-05-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-05-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-05-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-06-2025	20:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE