



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le samedi 01 mars 2025



DURÉE : 03:00

PROFILS : thérapeute

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

tapis de sol, un cahier, un stylo, de vieux magazines.

CODE ACTIVITÉ : 9GU251

Prix : **130.00 €**

DESCRIPTION

Notre parcours de vie s'inscrit en nous, dans nos cellules, dans notre corps.

Ce corps nous raconte une histoire, l'histoire de notre vie.

Dans cet atelier de développement personnel, nous allons, sur la musique, entrer dans le mouvement, le mouvement guidé, le mouvement en pleine conscience, petit à petit le lâcher prise opère, le mouvement devient intuitif, puis libérateur.

En fin de séance, nous prendrons un temps pour poser la danse sur une feuille par le dessin ou le collage, en laissant le mouvement dessiner son histoire.

Inutile de savoir danser, inutile de savoir dessiner, il suffit simplement d'être là, et de vivre l'instant.



OBJECTIFS

- apprendre à s'observer
- apprendre à ressentir ce qui se passe à l'intérieur de nous
- apprendre à s'accepter
- apprendre à se laisser aller
- faire un travail libérateur
- développer mieux-être et sérénité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	01-03-2025	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	05-04-2025	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-05-2025	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-06-2025	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE