YOGA

Marie CANAL, Marc RIVERE

DESCRIPTION DU COURS

Le Yoga est une discipline d'harmonisation et de développement du corps et de l'esprit ; apprentissage de postures, technique de respiration et de relaxation. Concentration, sérénité, puissance et souplesse.

Tenue souple et confortable. Assiduité exigée. Tous niveaux.

JOUR	HORAIRE	LIEU
Lundi	15h30-17h	Gymnase de la Manufacture – Salle 1
Mercredi	11h-12h30	
Jeudi	10h-11h30	Gymnase de la Manufacture – Salle 2

EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, elle se fait en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.
Se présenter au cours, dès la première semaine.
Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.

UNIVERSITÉ TOULOUSE 1 CAPITOLE
DAPS

2ème semestre :

Début des cours semaine du 7 janvier 2019