



# Yoga pour le dos

<b>Description</b>	Ce cours aborde des séries de postures de yoga appropriées (asanas) pour assouplir et fortifier le dos, ce qui permettra une plus ample liberté de mouvements. Il permet de prévenir et soulager des problèmes tels que douleurs musculaires issues d'une mauvaise posture, causées par le stress et le travail quotidien, de rétablir progressivement l'équilibre entre le corps et l'esprit et de rendre notre système nerveux plus résistant et plus sain.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de détente bienfaits pour les épaules, le cou, la nuque et le dos</li><li>• Exercices ayant pour but de renforcer les muscles abdominaux dans leur qualité de soutien pour la colonne vertébrale</li><li>• Exercices visant à renforcer les muscles dorsaux</li><li>• Étirement prudent de la colonne vertébrale</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expérimentez sur votre propre corps comment votre posture et votre sentiment corporel se transforment lorsque vous pouvez aisément vous redresser et comment vos douleurs dues aux tensions s'apaisent enfin.</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	Prévoir une tenue confortable
<b>Date</b>	sur demande / D_28609
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 22.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)