



Hatha Yoga

Description	Initiation à une discipline corporelle de tradition millénaire et à multiples facettes, pour traverser et vivre pleinement toutes les saisons de son existence
Contenu	Connaissance et pratique d'un ensemble hatha-yogique de postures, respirations, détente anti-stress, qui amènent au fil du temps et par la régularité de l'exercice, à des changements subtils en plein cœur du quotidien. Philosophie du yoga.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir un corps sain et résistant• Entretenir dans une discipline harmonieuse toutes ses fonctions vitales• Savoir respirer• Savoir se reposer.
Méthodologie/Didactique	Ce cours collectif est essentiellement axé sur la pratique et, l'enseignement respecte le rythme d'apprentissage des participants. La pratique du yoga est à la portée de tous.
Informations supplémentaires	Prévoir des vêtements confortables n'entravant pas la liberté de mouvement
Date	dès 01.08.2007 / D_28619
Horaire	horaire irrégulier
Date	sur demande / D_28619
Durée	Total 1.00 période(s)
Prix	dès CHF 20.00 / période
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

Ecole-club Migros Balexert Tel. +41 58 568 80 80
Avenue du Pailly 21 ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch
1220 Genève ecole-club.ch

