



Yoga Premium

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	<ul style="list-style-type: none">• Aucun
Objectifs	Maintenir un corps sain et résistant Entretenir dans une discipline harmonieuse toutes ses fonctions vitales Savoir respirer Savoir se reposer.
Informations supplémentaires	Prévoir des vêtements confortables n'entravant pas la liberté de mouvement
Date	sur demande / D_53239
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 29.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS