



Les 5 Tibétains

Description	Les Cinq Tibétains sont des exercices de Yoga simples qui permettent de stimuler les chakras, centres énergétiques du corps et d'augmenter l'énergie vitale. Peu importe votre âge ou état de santé, l'essentiel est de les pratiquer quotidiennement.
Contenu	Apprentissage de 5 exercices de niveau intermédiaire (réparation, échauffement, exécution) et mise en pratique de techniques de relaxation.
Prérequis	Bonne santé, cou, poignets, dos et chevilles en bon état
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Intensifier la souplesse, la musculature et l'acuité mentale• Soulager les tensions musculaires• Diminuer les sensations de stress• Améliorer respiration et digestion :
Méthodologie/Didactique	Une pratique régulière est indispensable pour développer les bienfaits de ce yoga.
Informations supplémentaires	Tenue légère, en matière naturelle et une deuxième veste. Vous pouvez manger deux heures avant le cours et boire maximum 45 minutes avant le cours. Certains exercices ont besoin d'une bonne adhérence au sol, prévoir des chaussettes anti-glisse ou rester pieds nus.
Date	sur demande / D_61902
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 22.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)