

# Stage - Strala Yoga

<b>Description</b>	Avec ce stage, venez découvrir ce qu'est le Strala Yoga ! C'est le tout nouveau cours de yoga à la mode ! Sculptez votre corps avec ce yoga fitness venu des Etats Unis, dynamique et accessible à tous. En suédois, "strala" signifie "rayonner" : sourire et bien-être garantis ! Il se pratique en musique et chacun à son rythme ! Sa créatrice, Tara Stiles, professeur de Yoga à New-York, a simplifié la pratique du yoga en le démocratisant avec moins de règles.
<b>Contenu</b>	Le Strala Yoga propose des postures centrées sur la minceur et la santé avec pour principe de sculpter le corps, brûler les calories et obtenir une silhouette svelte et harmonieuse tout en s'amusant : des postures telles que le chien ou le corbeau sont par exemple réalisées.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	S'initier au Strala Yoga visant à : <ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcer la musculature de l'ensemble du corps</li><li>• Améliorer la posture</li><li>• Gagner en souplesse</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_62271
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 17.50
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)