



Stage - Hatha Yoga

Description	Initiation à un ensemble hatha-yogique de postures, respirations et détente anti-stress harmonisant toutes nos fonctions. Ecole de souplesse, patience, calme et maîtrise de soi.
Contenu	Connaissance et pratique d'un ensemble hatha-yogique de : <ul style="list-style-type: none">• postures• respirations• détentes anti-stress,
Objectifs	Le stage du 23 avril 2016 s'articulera autour des ces trois grands thèmes: <ul style="list-style-type: none">• travail des hanches (zone du ventre)• des épaules (zone du coeur) et de la nuque• (zone de la gorge).
Date	sur demande / D_64397
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 44.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)