



Stage découverte - Hatha Yoga

Description	Le terme Hatha Yoga véhicule l'idée d'harmonisation de principes opposés et complémentaires. Le mot Hatha est en effet composé de deux syllabes : HA =lune; THA = soleil. On les retrouve dans la philosophie chinoise en tant que Yin et Yang. Le Yoga est donc synonyme d'évolution et d'union. Le Hatha yoga n'est pas uniquement un système d'exercice physique- il est un système holistique ancien de santé et de développement de soi- même qui commence avec le corps. Le corps physique est travaillé en premier et a un effet sur le mental, notre état émotionnel.
Contenu	Le stage proposera une approche et une initiation des bases du Hatha yoga : postures (asana), respiration (pranayama) et enchaînements de postures (vinyasa).
Objectifs	Ce stage propose une pratique de base pour toutes personnes qui souhaitent commencer le yoga. Des postures simples, décortiquées - une vraie fondation yogique. Laissez chaque posture, asana, vous guider vers une ouverture physique et mentale. L'accent sera spécifiquement mis sur l'écoute des sensations et la mise place du souffle.
Date	sur demande / D_64399
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 44.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)