



Hatha Yoga - Niveau Avancé

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	<p>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 coeur du quotidien. Philosophie du yoga.</p> <p>Les cours sont conçus pour réchauffer et étirer vos muscles, ligaments et tendons tout en douceur. Les asanas (posture) vous permettent d'acheminer du sang bien oxygéné vers tous les organes et fibres de votre organisme, restaurant ainsi tous vos systèmes à leur pleine capacité. À cela pourra s'ajouter une saine musculature, la souplesse de votre corps, et un bien-être physique décuplé.</p>
Prérequis	Avoir déjà impérativement suivi des cours de hatha Yoga.
Objectifs	<p>Le cours avancé est réservé aux pratiquants initiés. Avec un rythme soutenu, le cours de yoga avancé est pour ceux qui veulent aller plus loin dans la maîtrise des postures, avec un groupe homogène et de même niveau. Ce ne sont pas nécessairement des cours où la pratique est compliquée ou acrobatique, mais des créneaux permettant de se retrouver dans un groupe non débutant, qui n'a pas besoin de reprendre les bases du yoga pour chaque posture, et permettant d'avancer au même rythme que les autres élèves. Ce cours dynamique est plus exigeant physiquement. Associant posture d'équilibre, étirement, flexibilité, force, ... Le professeur vous guidera dans différentes variantes jusqu'au plus complexes. Vous devrez choisir parmi les différentes options qui vous seront offertes tout en respectant votre corps, car vous seul connaissez les limites de votre corps.</p>
Date	sur demande / D_64992
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 22.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

Ecole-club Migros Balexert Tel. +41 58 568 80 80
Avenue du Pailly 21 ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch
1220 Genève ecole-club.ch

