



# BodyART® Premium

<b>Description</b>	Le BodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Travail de la force fonctionnelle</li><li>• Travail d'équilibre et de stabilisation</li><li>• Techniques de respiration</li><li>• Entraînement physique et relaxation mentale</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à gérer son stress et à se relaxer</li><li>• Etirer et renforcer ses muscles</li><li>• Acquérir une meilleure conscience corporelle.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_65442
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 27.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)