



# L'Ecole-club relaxe la Suisse: Hatha Yoga

## Description

Tai Chi, Yoga, Qi Gong, sophrologie, Mindfulness, Aquados... Découvrez quelle technique de détente vous convient le mieux pour faire le plein d'énergie. Le 30 septembre 2017, nous vous invitons à vous relaxer : «Une journée de relaxation gratuite» sera le mot d'ordre sur 38 sites dans toute la Suisse. Testez les différentes méthodes afin de diminuer le stress de votre vie quotidienne et retrouvez votre équilibre grâce à nos enseignants qui sauront vous inspirer. L'initiative santé iMpuls et l'Ecole-club Migros se réjouissent de vivre cette journée bienfaisante et repo-sante en votre compagnie. Offrez-vous des instants de bonheur, de la sérénité et tout simplement du temps pour vous. L'initiative santé iMpuls et l'Ecole-club Migros se réjouissent de vivre cette journée bienfaisante et repo-sante en votre compagnie. Offrez-vous des instants de bonheur, de la sérénité et tout simplement du temps pour vous.

## Contenu

Connaissance et pratique d'un ensemble hatha-yogique de postures, respirations, détentes anti-stress, qui amènent au fil du temps et par la régularité de l'exercice, à des changements subtils en plein cœur du quotidien. Philosophie du yoga.

## Prérequis

Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.

## Objectifs

- Maintenir un corps sain et résistant
- Entretenir dans une discipline harmonieuse toutes ses fonctions vitales
- Savoir respirer
- Savoir se reposer.

## Informations supplémentaires

Vous trouverez d'autres offres de cette journée de relaxation en recherchant «L'Ecole-club relaxe la Suisse». Vous êtes cordialement invité!

## Date

sur demande / D\_70109

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Ecolage

CHF 0.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

