



# L'Ecole-club relaxe la Suisse: Yoga du dos

<b>Description</b>	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 iM puls 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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de détente bienfaisants pour les épaules, le cou, la nuque et le dos</li><li>• Exercices ayant pour but de renforcer les muscles abdominaux dans leur qualité de soutien pour la colonne vertébrale</li><li>• Exercices visant à renforcer les muscles dorsaux</li><li>• Étirement prudent de la colonne vertébrale</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	Un dos en bonne santé ne fait pas mal. Des exercices de yoga millénaires forment la base d'une mesure de prévention active contre les problèmes de dos, et soulagent les douleurs dorsales qui se manifesteraient déjà. Votre dos acquiert force et souplesse. Vous améliorez votre tenue, avez une nouvelle et meilleure perception de votre corps et maîtrisez la vie au quotidien avec facilité.
<b>Informations supplémentaires</b>	Vous trouverez d'autres offres de cette journée de relaxation en recherchant «L'Ecole-club relaxe la Suisse». Vous êtes cordialement invité!
<b>Date</b>	sur demande / D_70110
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge</b> Esplanade Pont-Rouge 2 1212 Grand-Lancy	Tel. +41 58 568 80 00 ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch <a href="http://ecole-club.ch">ecole-club.ch</a>



# L'Ecole-club relaxe la Suisse: Yoga du dos

**Ecolage** CHF 0.00

**Lieu du cours** Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Genève  
Pont-Rouge**  
Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

Tel. +41 58 568 80 00

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

