



Gym et méditation

Description

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter » (proverbe chinois)
Ecouter son corps permet d'améliorer son équilibre intérieur. Le corps exprime des émotions souvent réprimées. Elles peuvent se manifester par des douleurs ou des dysfonctionnements. Faire sortir les tensions et les émotions retenues et un puissant propulseur d'énergie. Grâce à des exercices adéquats vous pourrez remettre en route et harmoniser votre énergie, aider à baisser le stress et réduire les tensions musculaires.
Une technique active et consciente englobe tout l'être : le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel, en travaillant sur sa respiration, sur le développement progressif de la musculation (particulièrement du dos et du ventre), sur les articulations, sur l'endurance.

Contenu

- Relaxation
- Travail sur les articulations
- Travail sur la respiration
- Travail musculaire et d'endurance
- Méditation
- Stretching
- Harmonisation des chakras

Objectifs

A l'issue du cours, vous connaîtrez plusieurs enchaînement que vous pouvez entraîner chez vous quotidiennement.

- Améliorer son potentiel de santé et son équilibre intérieur par des exercices
- Se détendre, se muscler, exercer son endurance et sa respiration
- Augmenter son énergie
- Contacter les énergies féminine et masculine au fond de soi

Date

sur demande / D_71875

Durée

Total 20.00 période(s)

Ecolage

CHF 360.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)