



L'Ecole-club relaxe la Suisse: Stretching

Description	Tai Chi, Yoga, Qi Gong ou plutôt MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)? Découvrez la méthode de détente qui vous convient le mieux pour faire le plein d'énergie. Le 22 septembre 2018, nous vous invitons à vous relaxer : «Une journée de relaxation gratuite» sera le mot d'ordre sur 35 sites dans toute la Suisse. Testez les différentes méthodes afin de diminuer le stress de votre vie quotidienne et retrouvez votre équi-libre 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.
Contenu	La recherche de l'amplitude des mouvements et la souplesse des articulations apportent un bien-être général. L'acquisition de l'équilibre musculaire, de la juste posture, des articulations souples, des muscles tonifiés et allongés est la garantie d'une éternelle jeunesse.
Prérequis	Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.
Groupe cible	Femmes et hommes dès 16 ans
Objectifs	S'initier au stretching
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_74732
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 0.00 Cours annuel
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60
Avenue de la Gare 28 eclub.monthey@migrosvs.ch
1870 Monthey ecole-club.ch

