



Stage yoga du dos

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de détente bienfaisants pour les épaules, le cou, la nuque et le dos• Exercices ayant pour but de renforcer les muscles abdominaux dans leur qualité de soutien pour la colonne vertébrale• Exercices visant à renforcer les muscles dorsaux• Étirement prudent de la colonne vertébrale
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Expérimentez sur votre propre corps comment votre posture et votre sentiment corporel se transforment lorsque vous pouvez aisément vous redresser et comment vos douleurs dues aux tensions s'apaisent enfin.
Date	sur demande / D_80662
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 40.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)