



# Hatha Yoga premium

## Description

Un cours semi -privé à max 4 personnes

## Contenu

- Exercices de respiration, de relaxation et de concentration ainsi que de musculation et de mobilité
- Introduction à la philosophie du yoga
- Se familiariser avec les effets du yoga sur votre esprit et votre corps

## Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

## Groupe cible

Adultes

## Objectifs

- En harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience, vous améliorez votre équilibre intérieur et votre capacité de performance.
- Vous renforcez votre musculature, votre posture corporelle et votre psychisme.
- Vous comprenez les effets du yoga sur votre corps, votre psychisme, savez intégrer le Hatha-yoga à votre quotidien et le pratiquer de manière autonome.

## Etapes suivantes

- Athanga yoga
- Hatha yoga pour avancé(e)s
- Power yoga - plus
- Yoga pour le dos
- Yoga et respiration
- Yoga pour seniors
- Yoga pour femmes enceintes

## Date

sur demande / D\_81893

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Ecolage

CHF 30.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

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

école-club

MIGROS