

Hatha Yoga - relax (axé relaxation)

Description	Le Yoga est une discipline indienne comprenant des exercices corporels et spirituels. Le langage occidental associe la pratique du yoga plutôt orientée sur les exercices physiques sous le terme générique de Hatha- yoga: postures conscientes du corps, exercices de respirations, de relaxation et de concentration comme phases préparatoires de la méditation. Vous améliorez ainsi votre équilibre intérieur et votre capacité de performance en harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de respiration• Mouvements et postures en douceur et en lien avec la respiration• Visualisation et méditation		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Harmoniser son corps, son mental et sa respiration.• Améliorer son équilibre intérieur et sa capacité de concentration.• Prendre conscience de sa posture corporelle.• Se mettre en lien avec la Vie qui circule en soi.• Retrouver un centre, une unité.		
Etapes suivantes	<ul style="list-style-type: none">• 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	19.11.2018 - 21.01.2019 / E_1222492		
Horaire	17:10 - 18:10 h		
Jours	Lu		
Durée	8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 128.00		
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	19.11.2018	17:10 - 18:10
	2 Lu	26.11.2018	17:10 - 18:10
	3 Lu	03.12.2018	17:10 - 18:10
	4 Lu	10.12.2018	17:10 - 18:10
	5 Lu	17.12.2018	17:10 - 18:10

Hatha Yoga - relax (axé relaxation)

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Lu	07.01.2019	17:10 - 18:10
	7 Lu	14.01.2019	17:10 - 18:10
	8 Lu	21.01.2019	17:10 - 18:10