



# Hatha Yoga



## Cours garanti

### Description

Initiation à une discipline corporelle de tradition millénaire et à multiples facettes, pour traverser et vivre pleinement toutes les saisons de son existence

### Contenu

Connaissance et pratique d'un ensemble hatha-yogique de postures, respirations, détente anti-stress, qui amènent au fil du temps et par la régularité de l'exercice, à des changements subtils en plein cœur du quotidien. Philosophie du yoga.

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Maintenir un corps sain et résistant
- Entretenir dans une discipline harmonieuse toutes ses fonctions vitales
- Savoir respirer
- Savoir se reposer.

### Méthodologie/Didactique

Ce cours collectif est essentiellement axé sur la pratique et, l'enseignement respecte le rythme d'apprentissage des participants. La pratique du yoga est à la portée de tous.

### Informations supplémentaires

Prévoir des vêtements confortables n'entravant pas la liberté de mouvement

### Date

29.04.2019 - 24.06.2019 / E\_1290998

### Horaire

14:30 - 15:20 h

### Jours

Lu

### Durée

8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

### 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



# Hatha Yoga



## Cours garanti

### Ecolage

CHF 176.00

### Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	29.04.2019	14:30 - 15:20
2 Lu	06.05.2019	14:30 - 15:20
3 Lu	13.05.2019	14:30 - 15:20
4 Lu	20.05.2019	14:30 - 15:20
5 Lu	27.05.2019	14:30 - 15:20
6 Lu	03.06.2019	14:30 - 15:20
7 Lu	17.06.2019	14:30 - 15:20
8 Lu	24.06.2019	14:30 - 15:20

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