



Hatha Yoga

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	<ul style="list-style-type: none">● 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	17.05.2019 - 28.06.2019 / E_1301124
Horaire	17:20 - 18:10 h
Jours	Ve
Durée	7 Jours de cours. Total 7.00 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 ecole-club.ch



Hatha Yoga

Ecolage CHF 154.00

Lieu du cours Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	17.05.2019	17:20 - 18:10
	2 Ve	24.05.2019	17:20 - 18:10
	3 Ve	31.05.2019	17:20 - 18:10
	4 Ve	07.06.2019	17:20 - 18:10
	5 Ve	14.06.2019	17:20 - 18:10
	6 Ve	21.06.2019	17:20 - 18:10
	7 Ve	28.06.2019	17:20 - 18:10

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS