



# Hatha Yoga - relax (axé relaxation)



## Cours garanti

### 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

- 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

- 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.

### Étapes 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

08.04.2019 - 01.07.2019 / E\_1304578

### Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Hatha Yoga - relax (axé relaxation)



## Cours garanti

<b>Horaire</b>	18:10 - 19:10 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	11 Jours de cours. Total 11.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 176.00
<b>Lieu du cours</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	08.04.2019	18:10 - 19:10
	2 Lu	15.04.2019	18:10 - 19:10
	3 Lu	29.04.2019	18:10 - 19:10
	4 Lu	06.05.2019	18:10 - 19:10
	5 Lu	13.05.2019	18:10 - 19:10
	6 Lu	20.05.2019	18:10 - 19:10
	7 Lu	27.05.2019	18:10 - 19:10
	8 Lu	03.06.2019	18:10 - 19:10
	9 Lu	17.06.2019	18:10 - 19:10
	10 Lu	24.06.2019	18:10 - 19:10
	11 Lu	01.07.2019	18:10 - 19:10