



# Hatha Yoga - débutant



## 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, 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

16.04.2019 - 18.06.2019 / E\_1304740

### Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

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

école-club

MIGROS



# Hatha Yoga - débutant



## Cours garanti

<b>Horaire</b>	20:00 - 21:00 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 160.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	16.04.2019	20:00 - 21:00
	2 Ma	23.04.2019	20:00 - 21:00
	3 Ma	30.04.2019	20:00 - 21:00
	4 Ma	07.05.2019	20:00 - 21:00
	5 Ma	14.05.2019	20:00 - 21:00
	6 Ma	21.05.2019	20:00 - 21:00
	7 Ma	28.05.2019	20:00 - 21:00
	8 Ma	04.06.2019	20:00 - 21:00
	9 Ma	11.06.2019	20:00 - 21:00
	10 Ma	18.06.2019	20:00 - 21:00

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

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

école-club

MIGROS