



# Hatha Yoga - Cours d'été



## 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 coeur 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

dès 01.07.2019 / E\_1314065

### Horaire

18:30 - 19:20 h

### Jours

Lu

### Durée de leçon

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 d'été



**Cours garanti**

**Prix** dès CHF 22.00 / période

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

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
1	Lu	01.07.2019	18:30 - 19:20
2	Lu	08.07.2019	18:30 - 19:20
3	Lu	15.07.2019	18:30 - 19:20
4	Lu	22.07.2019	18:30 - 19:20

**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