



Hatha Yoga (français)

Description	<p>Le yoga est une méthode globale de développement. Le yoga indien classique met l'accent sur le développement physique, spirituel et mental. Par les postures, des exercices de respiration, de relaxation et de concentration (méditation) on soutient et améliore la force, la souplesse et l'esprit.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ce cours est reconnu par le label QualiCert. Cela vous donne la possibilité de faire valoir auprès de votre caisse maladie une contribution aux frais des cours dans la mesure où vous avez souscrit une assurance complémentaire adaptée. De plus amples informations sous qualicert.ch .
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Étapes suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	12.08.2019 - 14.10.2019 / E_1317033
Horaire	17:45 - 18:35 h
Jours	Lu
Klubschule Migros Biel/Bienne Unionsgasse 13 2502 Biel / Bienne	Tel. +41 58 568 96 96 klubschule.biel@migrosaare.ch klubschule.ch



Hatha Yoga (français)

Durée 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 195.00

Lieu du cours Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	12.08.2019	17:45 - 18:35
	2 Lu	19.08.2019	17:45 - 18:35
	3 Lu	26.08.2019	17:45 - 18:35
	4 Lu	02.09.2019	17:45 - 18:35
	5 Lu	09.09.2019	17:45 - 18:35
	6 Lu	16.09.2019	17:45 - 18:35
	7 Lu	23.09.2019	17:45 - 18:35
	8 Lu	30.09.2019	17:45 - 18:35
	9 Lu	07.10.2019	17:45 - 18:35
	10 Lu	14.10.2019	17:45 - 18:35