



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 cœur 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 29.07.2019 / E_1317540

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
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

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	29.07.2019	18:30 - 19:20
	2 Lu	05.08.2019	18:30 - 19:20
	3 Lu	12.08.2019	18:30 - 19:20
	4 Lu	19.08.2019	18:30 - 19:20
	5 Lu	26.08.2019	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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS