



# Les cinq Tibétains



## Cours garanti

### Description

Les cinq Tibétains sont des exercices simples de yoga qui permettent de stimuler les chakras, centres énergétiques du corps et d'augmenter l'énergie vitale. Malgré leur simplicité, ces exercices, ou rites, ont une puissance extraordinaire. Notre âge ou notre état de santé ne sont pas importants, l'essentiel est de pratiquer quotidiennement.

### Contenu

- Explications sur l'origine des cinq exercices
- Apprentissage et répétition des exercices

### Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

### Objectifs

- Intensifier la souplesse, la musculature et l'acuité mentale
- Soulager les tensions musculaires
- Diminuer les sensations de stress
- Améliorer respiration et digestion
- Faire le plein d'énergie

### Informations supplémentaires

Pour ce cours, veuillez prévoir une tenue confortable (jogging, short, t-shirt, etc.) et un petit linge. Le cours se déroule pieds nus ou en chaussettes. Veiller à prendre un petit déjeuner très léger.

**Date** 10.12.2019 - 10.12.2019 / E\_1332459

**Horaire** 18:00 - 21:00 h

**Jours** Ma

**Durée** 1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 75.00

**Lieu du cours** Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	10.12.2019	18:00 - 21:00

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS