



Chakra Yoga

Description Vous pratiquerez des postures (asanas du Hata Yoga) qui activeront et harmoniseront vos centres de force (chakras) tout en agissant sur les organes internes . Chaque posture sera suivie d'une prise de conscience des énergies qui circulent, et seront tenues relativement longtemps par rapport à d'autres formes de Yoga .

Contenu

- postures pour les 7 centres de force
- yoga des yeux et des oreilles
- pranayama(respiration)"
- concentration
- relaxation profonde

Prérequis Aucun

Groupe cible Adultes

Informations supplémentaires ATTENTION : pas de cours les 17.10 et 12.12.

Date 12.09.2019 - 19.12.2019 / E_1333877

Horaire 19:30 - 20:20 h

Jours Je

Durée 13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 286.00

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

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	12.09.2019	19:30 - 20:20
	2 Je	19.09.2019	19:30 - 20:20
	3 Je	26.09.2019	19:30 - 20:20
	4 Je	03.10.2019	19:30 - 20:20

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





Chakra Yoga

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Je	10.10.2019	19:30 - 20:20
	6 Je	24.10.2019	19:30 - 20:20
	7 Je	31.10.2019	19:30 - 20:20
	8 Je	07.11.2019	19:30 - 20:20
	9 Je	14.11.2019	19:30 - 20:20
	10 Je	21.11.2019	19:30 - 20:20
	11 Je	28.11.2019	19:30 - 20:20
	12 Je	05.12.2019	19:30 - 20:20
	13 Je	19.12.2019	19:30 - 20:20