



# Hatha Yoga (français )



## Cours garanti

### Description

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.

### Contenu

- 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

- 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.

### Etapes suivantes

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Date

23.09.2019 - 25.11.2019 / E\_1337153

### Horaire

09:00 - 09:50 h

### Jours

Lu

### 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

**Klubschule Migros  
Biel/Bienne**  
Unionsgasse 13  
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96  
[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Hatha Yoga (français )



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	23.09.2019	09:00 - 09:50
2 Lu	30.09.2019	09:00 - 09:50
3 Lu	07.10.2019	09:00 - 09:50
4 Lu	14.10.2019	09:00 - 09:50
5 Lu	21.10.2019	09:00 - 09:50
6 Lu	28.10.2019	09:00 - 09:50
7 Lu	04.11.2019	09:00 - 09:50
8 Lu	11.11.2019	09:00 - 09:50
9 Lu	18.11.2019	09:00 - 09:50
10 Lu	25.11.2019	09:00 - 09:50