



# Yoga



## Cours garanti

### Description

La pratique du yoga vous permet de rétablir une relation harmonieuse avec votre corps, votre respiration et vos pensées. Par des techniques simples vous retrouverez la souplesse physique, l'amplitude respiratoire et la sérénité mentale. De plus, les détentes proposées vous révéleront des états de profond bien-être.

### Date

06.01.2020 - 20.04.2020 / E\_1381732

### Horaire

19:10 - 20:00 h

### Jours

Lu

### Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 216.00  
Cours annuel

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	06.01.2020	19:10 - 20:00
2 Lu	13.01.2020	19:10 - 20:00
3 Lu	20.01.2020	19:10 - 20:00
4 Lu	27.01.2020	19:10 - 20:00
5 Lu	03.02.2020	19:10 - 20:00
6 Lu	10.02.2020	19:10 - 20:00
7 Lu	17.02.2020	19:10 - 20:00
8 Lu	24.02.2020	19:10 - 20:00
9 Lu	02.03.2020	19:10 - 20:00
10 Lu	09.03.2020	19:10 - 20:00
11 Lu	06.04.2020	19:10 - 20:00
12 Lu	20.04.2020	19:10 - 20:00

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS