



Power Yoga (Vinyasa)

Description	<p>Le Power Yoga (Vinyasa) est une forme de yoga conçue et mise en oeuvre pour les adeptes du fitness: une méthode claire, simple et efficace. Le Power Yoga (Vinyasa) s'adresse à des participant/es qui ont des exigences physiques élevées. Orienté Vinyasa, vous développez votre force et votre souplesse avec d'avantage de mouvement que le Hatha yoga. Des exercices de relaxation complètent ces exercices exigeants de souplesse et de musculation. Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.</p>		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Échauffement avec formation de chaleur, développement avec des exercices exigeants de souplesse et de musculation, exercices de stretching et relaxation en profondeur, détente finale		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Vous développez votre force et votre souplesse sur la base des postures du hatha yoga et de sa technique respiratoire efficace.● Vous améliorez votre équilibre intérieur et votre capacité de performance en harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience.		
Date	07.03.2020 - 07.03.2020 / E_1385324		
Horaire	14:00 - 16:00 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 50.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	07.03.2020	14:00 - 16:00

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS