



Hatha Yoga Seniors



Cours garanti

Description

Initiation à un ensemble hatha-yogique de postures, respirations et détente anti-stress harmonisant toutes nos fonctions. Ecole de souplesse, patience, calme et maîtrise de soi.

Contenu

Connaissance et pratique d'un ensemble hatha-yogique de postures, respirations, détente anti-stress, qui amènent au fil du temps et par la régularité de l'exercice, à des changements subtils en plein coeur du quotidien. Philosophie du yoga.

Prérequis

Aucun

Objectifs

Les cours sont adaptés pour ceux et celles n'ayant jamais pratiqués le yoga ou ayant des difficultés. Le cours est donné en douceur et met une emphase particulière sur la détente et le bien-être.

La lenteur de la pratique des postures de base, vous permet de relaxer tout en améliorant votre condition physique. Les cours sont dispensés et adaptés à votre rythme .

Date

dès 09.01.2020 / E_1388869

Horaire

14:30 - 15:20 h

Jours

Je

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	09.01.2020	14:30 - 15:20
2 Je	16.01.2020	14:30 - 15:20
3 Je	23.01.2020	14:30 - 15:20
4 Je	30.01.2020	14:30 - 15:20
5 Je	06.02.2020	14:30 - 15:20
6 Je	13.02.2020	14:30 - 15:20
7 Je	20.02.2020	14:30 - 15:20
8 Je	27.02.2020	14:30 - 15:20

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

école-club

MIGROS



Hatha Yoga Seniors



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

9 Je	05.03.2020	14:30 - 15:20
10 Je	12.03.2020	14:30 - 15:20
11 Je	19.03.2020	14:30 - 15:20
12 Je	26.03.2020	14:30 - 15:20
13 Je	02.04.2020	14:30 - 15:20
14 Je	09.04.2020	14:30 - 15:20