



Power Yoga : Journée Santé



Cours garanti

Description

L'objectif que vous poursuivez dans votre vie quotidienne est de vous maintenir en forme, de vous recentrer et d'avoir une vie plus saine et épanouie? Le 18 janvier 2020, vous pourrez tester gratuitement la méthode qui répond à vos besoins. Notre Journée Santé apportera assurément de l'élan, de la fraîcheur et de la détente dans votre quotidien. Vivez pleinement les effets bénéfiques de nos cours sur la santé de votre corps et de votre esprit. L'Ecole-club Migros et l'Initiative Santé iM puls se réjouissent d'ores et déjà de passer un samedi sportif et relaxant en votre compagnie. Prêt-e pour une journée qui vous est dédiée, réservez votre place en vous inscrivant gratuitement.

Contenu

- 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

Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire pour assurer votre participation.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- 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.

Informations supplémentaires

Vous trouverez l'ensemble des offres de cette journée consacrée à la santé sous: ecole-club.ch/journee-sante

Date

18.01.2020 - 18.01.2020 / E_1390888

Horaire

11:00 - 11:40 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 40 minutes

Ecolage

CHF 0.00
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Power Yoga : Journée Santé



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Sa

18.01.2020

11:00 - 11:40

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS