



BodyART®stage



Cours garanti

Description

Le BodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.

Contenu

- Echauffement
- Travail de la force fonctionnelle
- Travail d'équilibre et de stabilisation
- Techniques de respiration
- Entraînement physique et relaxation mentale

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Apprendre à gérer son stress et à se relaxer
- Etirer et renforcer ses muscles
- Acquérir une meilleure conscience corporelle.

Date

14.03.2020 - 14.03.2020 / E_1403507

Horaire

10:30 - 12:20 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 40.00

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	14.03.2020	10:30 - 12:20

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