



Les cinq Tibétains

Description	Les cinq Tibétains sont des exercices simples de yoga qui permettent de stimuler les chakras, centres énergétiques du corps et d'augmenter l'énergie vitale. Malgré leur simplicité, ces exercices, ou rites, ont une puissance extraordinaire. Notre âge ou notre état de santé ne sont pas importants, l'essentiel est de pratiquer quotidiennement.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Explications sur l'origine des cinq exercices• Apprentissage et répétition des exercices		
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise.		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Intensifier la souplesse, la musculature et l'acuité mentale• Soulager les tensions musculaires• Diminuer les sensations de stress• Améliorer respiration et digestion• Faire le plein d'énergie		
Informations supplémentaires	Pour ce cours, veuillez prévoir une tenue confortable (jogging, short, t-shirt, etc.) et un petit linge. Le cours se déroule pieds nus ou en chaussettes. Veiller à prendre un petit déjeuner très léger.		
Date	19.12.2020 - 19.12.2020 / E_1427458		
Horaire	14:00 - 17:50 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 75.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	19.12.2020	14:00 - 17:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

