



# Hatha Yoga



## Cours garanti

### Description

Initiation à une discipline corporelle de tradition millénaire et à multiples facettes, pour traverser et vivre pleinement toutes les saisons de son existence

### 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 cœur du quotidien. Philosophie du yoga.

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Maintenir un corps sain et résistant
- Entretenir dans une discipline harmonieuse toutes ses fonctions vitales
- Savoir respirer
- Savoir se reposer.

### Méthodologie/Didactique

Ce cours collectif est essentiellement axé sur la pratique et, l'enseignement respecte le rythme d'apprentissage des participants. La pratique du yoga est à la portée de tous.

### Informations supplémentaires

Prévoir des vêtements confortables n'entravant pas la liberté de mouvement

### Date

dès 31.08.2020 / E\_1441920

### Horaire

07:30 - 08:20 h

### Jours

Lu

### 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
------	------	--------

### Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Hatha Yoga



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	31.08.2020	07:30 - 08:20
	2 Lu	07.09.2020	07:30 - 08:20
	3 Lu	14.09.2020	07:30 - 08:20
	4 Lu	21.09.2020	07:30 - 08:20
	5 Lu	28.09.2020	07:30 - 08:20
	6 Lu	05.10.2020	07:30 - 08:20
	7 Lu	12.10.2020	07:30 - 08:20
	8 Lu	19.10.2020	07:30 - 08:20
	9 Lu	26.10.2020	07:30 - 08:20
	10 Lu	02.11.2020	07:30 - 08:20
	11 Lu	09.11.2020	07:30 - 08:20
	12 Lu	16.11.2020	07:30 - 08:20
	13 Lu	23.11.2020	07:30 - 08:20
	14 Lu	30.11.2020	07:30 - 08:20
	15 Lu	07.12.2020	07:30 - 08:20
	16 Lu	14.12.2020	07:30 - 08:20
	17 Lu	21.12.2020	07:30 - 08:20