



# Stage yoga du dos - Maintenez votre santé dorsale et articulaire

<b>Description</b>	Un dos en bonne santé ne fait pas mal. Des exercices de yoga millénaires forment la base d'une mesure de prévention active contre les problèmes de dos, et soulagent les douleurs dorsales qui se manifesteraient déjà. Votre dos acquiert force et souplesse. Vous améliorez votre tenue, avez une nouvelle et meilleure perception de votre corps et maîtrisez la vie au quotidien avec facilité.						
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de détente bienfaits pour les épaules, le cou, la nuque et le dos</li><li>• Exercices ayant pour but de renforcer les muscles abdominaux dans leur qualité de soutien pour la colonne vertébrale</li><li>• Exercices visant à renforcer les muscles dorsaux</li><li>• Étirement prudent de la colonne vertébrale</li></ul>						
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.						
<b>Groupe cible</b>	Adultes						
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expérimentez sur votre propre corps comment votre posture et votre sentiment corporel se transforment lorsque vous pouvez aisément vous redresser et comment vos douleurs dues aux tensions s'apaisent enfin.</li></ul>						
<b>Date</b>	09.11.2020 - 09.11.2020 / E_1446840						
<b>Horaire</b>	12:10 - 13:50 h						
<b>Jours</b>	Lu						
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes						
<b>Ecolage</b>	CHF 40.00						
<b>Lieu du cours</b>	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy						
<b>Dates</b>	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Lu</td><td>09.11.2020</td><td>12:10 - 13:50</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Lu	09.11.2020	12:10 - 13:50
Jour	Date	Heures					
1 Lu	09.11.2020	12:10 - 13:50					

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)

