



Yoga Kundalini

Description

Le Yoga Kundalini est une technique destinée à toutes les personnes désirant éveiller leur conscience du souffle, du corps, du mental et de l'âme.

Contenu

Un cours de Kundalini est composé d'exercices de respiration (pranayamas), d'enchaînements de postures de yoga (asanas), de chants de mantra, de méditation et relaxation profonde

Date

08.03.2021 - 19.04.2021 / E_1457412

Horaire

19:30 - 20:20 h

Jours

Lu

Durée

6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 120.00

Lieu du cours

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	08.03.2021	19:30 - 20:20
2 Lu	15.03.2021	19:30 - 20:20
3 Lu	22.03.2021	19:30 - 20:20
4 Lu	29.03.2021	19:30 - 20:20
5 Lu	12.04.2021	19:30 - 20:20
6 Lu	19.04.2021	19:30 - 20:20

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS