



# 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.  
Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

### Date

dès 22.04.2021 / E\_1476267

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Je

### 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 Je	22.04.2021	19:00 - 19:50
2 Je	29.04.2021	19:00 - 19:50
3 Je	06.05.2021	19:00 - 19:50
4 Je	20.05.2021	19:00 - 19:50
5 Je	27.05.2021	19:00 - 19:50
6 Je	03.06.2021	19:00 - 19:50
7 Je	10.06.2021	19:00 - 19:50
8 Je	17.06.2021	19:00 - 19:50
9 Je	24.06.2021	19:00 - 19:50
10 Je	01.07.2021	19:00 - 19:50