



Yoga chinois - Gymnastique chinoise préventive - cours en ligne



Cours garanti

Description	La Gymnastique chinoise préventive, aussi appelée yoga chinois, se compose de 18 exercices qui, par le travail de la posture, la respiration et le mental, prévient et soulage les maux et tensions du quotidien.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Pratique des 3 séries d'exercices composés par le Lian Gong (yoga chinois)• Prévention et soulagement des douleurs grâce aux 18 exercices
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Harmoniser son corps, son esprit et sa conscience• Améliorer son équilibre intérieur et sa capacité de performance• Renforcer sa musculature, sa posture corporelle et son psychisme
Date	20.04.2021 - 22.06.2021 / E_1481308
Horaire	20:00 - 21:00 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 120.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	20.04.2021	20:00 - 21:00
	2 Ma	27.04.2021	20:00 - 21:00
	3 Ma	04.05.2021	20:00 - 21:00
	4 Ma	11.05.2021	20:00 - 21:00
	5 Ma	18.05.2021	20:00 - 21:00
	6 Ma	25.05.2021	20:00 - 21:00
	7 Ma	01.06.2021	20:00 - 21:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Yoga chinois - Gymnastique chinoise préventive - cours en ligne



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Ma	08.06.2021	20:00 - 21:00
	9 Ma	15.06.2021	20:00 - 21:00
	10 Ma	22.06.2021	20:00 - 21:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

