



Yoga - Cours en ligne

Description	Discipline respiratoire, corporelle et mentale, le Yoga est issu de la philosophie indienne. Il permet une détente mentale et musculaire par le biais de postures et de techniques respiratoires, le Pranayama.
Contenu	Cette discipline se présente sous forme de postures à prendre et à maintenir ainsi que d'exercices de respiration, de relaxation et de concentration.
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter le dynamisme et la concentration• Récupérer ses énergies• Eliminer toutes les tensions négatives• Améliorer son sommeil• Préserver son capital santé• Développer l'harmonie et le bonheur de vivre
Date	23.04.2021 - 25.06.2021 / E_1489047
Horaire	18:00 - 18:50 h
Jours	Ve
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	23.04.2021	18:00 - 18:50
	2 Ve	30.04.2021	18:00 - 18:50
	3 Ve	07.05.2021	18:00 - 18:50
	4 Ve	14.05.2021	18:00 - 18:50
	5 Ve	21.05.2021	18:00 - 18:50
	6 Ve	28.05.2021	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Yoga - Cours en ligne

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Ve	04.06.2021	18:00 - 18:50
	8 Ve	11.06.2021	18:00 - 18:50
	9 Ve	18.06.2021	18:00 - 18:50
	10 Ve	25.06.2021	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

