



Hatha Yoga (français)



Cours garanti

Description

Le yoga est une méthode globale de développement. Le yoga indien classique met l'accent sur le développement physique, spirituel et mental. Par les postures, des exercices de respiration, de relaxation et de concentration (méditation) on soutient et améliore la force, la souplesse et l'esprit.

Contenu

- Exercices de respiration, de relaxation et de concentration ainsi que de musculation et de mobilité
- Introduction à la philosophie du yoga
- Se familiariser avec les effets du yoga sur votre esprit et votre corps

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- En harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience, vous améliorez votre équilibre intérieur et votre capacité de performance.
- Vous renforcez votre musculature, votre posture corporelle et votre psychisme.
- Vous comprenez les effets du yoga sur votre corps, votre psychisme, savez intégrer le Hatha-yoga à votre quotidien et le pratiquer de manière autonome.

Etapes suivantes

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

10.08.2021 - 26.10.2021 / E_1509704

Horaire

12:10 - 13:00 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 195.00

Lieu du cours

Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Dates

Jour

Date

Heures

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96
klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Hatha Yoga (français)



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Ma	10.08.2021	12:10 - 13:00
2 Ma	31.08.2021	12:10 - 13:00
3 Ma	07.09.2021	12:10 - 13:00
4 Ma	14.09.2021	12:10 - 13:00
5 Ma	21.09.2021	12:10 - 13:00
6 Ma	28.09.2021	12:10 - 13:00
7 Ma	05.10.2021	12:10 - 13:00
8 Ma	12.10.2021	12:10 - 13:00
9 Ma	19.10.2021	12:10 - 13:00
10 Ma	26.10.2021	12:10 - 13:00