



Hatha Yoga

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	<ul style="list-style-type: none">● 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	22.10.2021 - 17.12.2021 / E_1518150
Horaire	18:30 - 19:20 h
Jours	Ve
Durée	9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 198.00
Lieu du cours	Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

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



Hatha Yoga

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	22.10.2021	18:30 - 19:20
	2 Ve	29.10.2021	18:30 - 19:20
	3 Ve	05.11.2021	18:30 - 19:20
	4 Ve	12.11.2021	18:30 - 19:20
	5 Ve	19.11.2021	18:30 - 19:20
	6 Ve	26.11.2021	18:30 - 19:20
	7 Ve	03.12.2021	18:30 - 19:20
	8 Ve	10.12.2021	18:30 - 19:20
	9 Ve	17.12.2021	18:30 - 19:20

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

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

