



# Hatha Yoga (petit groupe)

<b>Description</b>	Le Yoga est une discipline indienne comprenant des exercices corporels et spirituels. Le langage occidental associe la pratique du yoga plutôt orientée sur les exercices physiques sous le terme générique de Hatha- yoga: postures conscientes du corps, exercices de respirations, de relaxation et de concentration comme phases préparatoires de la méditation. Vous améliorez ainsi votre équilibre intérieur et votre capacité de performance en harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de respiration, de relaxation et de concentration ainsi que de musculation et de mobilité</li><li>• Introduction à la philosophie du yoga</li><li>• Se familiariser avec les effets du yoga sur votre esprit et votre corps</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience, vous améliorez votre équilibre intérieur et votre capacité de performance.</li><li>• Vous renforcez votre musculature, votre posture corporelle et votre psychisme.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Etapes suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Athanga yoga</li><li>• Hatha yoga pour avancé(e)s</li><li>• Power yoga - plus</li><li>• Yoga pour le dos</li><li>• Yoga et respiration</li><li>• Yoga pour seniors</li><li>• Yoga pour femmes enceintes</li></ul>
<b>Date</b>	04.10.2021 - 13.12.2021 / E_1528738
<b>Horaire</b>	09:00 - 10:00 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.gruyere@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Hatha Yoga (petit groupe)

**Ecolage** CHF 200.00

**Lieu du cours** Toula 20, 1630 Bulle

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	04.10.2021	09:00 - 10:00
	2 Lu	11.10.2021	09:00 - 10:00
	3 Lu	18.10.2021	09:00 - 10:00
	4 Lu	25.10.2021	09:00 - 10:00
	5 Lu	08.11.2021	09:00 - 10:00
	6 Lu	15.11.2021	09:00 - 10:00
	7 Lu	22.11.2021	09:00 - 10:00
	8 Lu	29.11.2021	09:00 - 10:00
	9 Lu	06.12.2021	09:00 - 10:00
	10 Lu	13.12.2021	09:00 - 10:00

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.gruyere@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS