



# Hatha Yoga (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Discipline respiratoire, corporelle et mentale, le Yoga est issu de la philosophie indienne. Le hatha yoga que vous pratiquerez est un équilibre harmonieux entre la discipline du souffle (prāṇāyāma) qui permet une détente mentale et musculaire, celle du corps par le biais de postures correctes (āsana) qui apporte le travail musculaire et enfin la discipline mentale par la méditation (dhyāna).

### 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

- 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

24.09.2021 - 19.11.2021 / E\_1542979

### Horaire

12:15 - 13:05 h

### Jours

Ve

### Durée

8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	24.09.2021	12:15 - 13:05
2 Ve	01.10.2021	12:15 - 13:05
3 Ve	08.10.2021	12:15 - 13:05
4 Ve	15.10.2021	12:15 - 13:05

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Hatha Yoga (petit groupe)



## Cours garanti

### Dates

### Jour

### Date

### Heures

5 Ve

22.10.2021

12:15 - 13:05

6 Ve

05.11.2021

12:15 - 13:05

7 Ve

12.11.2021

12:15 - 13:05

8 Ve

19.11.2021

12:15 - 13:05