



Hatha Yoga



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

21.03.2022 - 13.06.2022 / E_1583526

Horaire

18:30 - 19:20 h

Jours

Lu

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 Lu	21.03.2022	18:30 - 19:20
2 Lu	28.03.2022	18:30 - 19:20
3 Lu	04.04.2022	18:30 - 19:20
4 Lu	11.04.2022	18:30 - 19:20

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

école-club

MIGROS



Hatha Yoga



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Lu	02.05.2022	18:30 - 19:20
	6 Lu	09.05.2022	18:30 - 19:20
	7 Lu	16.05.2022	18:30 - 19:20
	8 Lu	23.05.2022	18:30 - 19:20
	9 Lu	30.05.2022	18:30 - 19:20
	10 Lu	13.06.2022	18:30 - 19:20

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

