



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	25.08.2022 - 15.12.2022 / E_1589164
Horaire	14:30 - 15:20 h
Jours	Je
Durée	17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 340.00
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 Je	25.08.2022	14:30 - 15:20
	2 Je	01.09.2022	14:30 - 15:20
	3 Je	08.09.2022	14:30 - 15:20
	4 Je	15.09.2022	14:30 - 15:20
	5 Je	22.09.2022	14:30 - 15:20
	6 Je	29.09.2022	14:30 - 15:20
	7 Je	06.10.2022	14:30 - 15:20
	8 Je	13.10.2022	14:30 - 15:20
	9 Je	20.10.2022	14:30 - 15:20
	10 Je	27.10.2022	14:30 - 15:20
	11 Je	03.11.2022	14:30 - 15:20
	12 Je	10.11.2022	14:30 - 15:20
	13 Je	17.11.2022	14:30 - 15:20
	14 Je	24.11.2022	14:30 - 15:20
	15 Je	01.12.2022	14:30 - 15:20
	16 Je	08.12.2022	14:30 - 15:20
	17 Je	15.12.2022	14:30 - 15:20