



# Hatha Yoga

<b>Description</b>	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).
<b>Contenu</b>	Cette discipline se présente sous forme de postures à prendre et à maintenir ainsi que d'exercices de respiration, de relaxation et de concentration.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmenter le dynamisme et la concentration</li><li>• Récupérer ses énergies</li><li>• Eliminer toutes les tensions négatives</li><li>• Améliorer son sommeil</li><li>• Préserver son capital santé</li><li>• Développer l'harmonie et le bonheur de vivre</li></ul>
<b>Date</b>	23.08.2022 - 25.10.2022 / E_1595158
<b>Horaire</b>	12:15 - 13:05 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	23.08.2022	12:15 - 13:05
	2 Ma	30.08.2022	12:15 - 13:05
	3 Ma	06.09.2022	12:15 - 13:05
	4 Ma	13.09.2022	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)





# Hatha Yoga

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	5 Ma	20.09.2022	12:15 - 13:05
	6 Ma	27.09.2022	12:15 - 13:05
	7 Ma	04.10.2022	12:15 - 13:05
	8 Ma	11.10.2022	12:15 - 13:05
	9 Ma	18.10.2022	12:15 - 13:05
	10 Ma	25.10.2022	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**