



Hatha Yoga

Description

Un cours semi -privé à max 4 personnes

Contenu

- Exercices de respiration, de relaxation et de concentration ainsi que de musculation et de mobilité
- Introduction à la philosophie du yoga
- Se familiariser avec les effets du yoga sur votre esprit et votre corps

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- En harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience, vous améliorez votre équilibre intérieur et votre capacité de performance.
- Vous renforcez votre musculature, votre posture corporelle et votre psychisme.
- 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.

Etapes suivantes

- Athanga yoga
- Hatha yoga pour avancé(e)s
- Power yoga - plus
- Yoga pour le dos
- Yoga et respiration
- Yoga pour seniors
- Yoga pour femmes enceintes

Date

24.08.2022 - 21.12.2022 / E_1603192

Horaire

12:30 - 13:20 h

Jours

Me

Durée

18 Jours de cours. Total 18.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 360.00

Lieu du cours

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

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 Me	24.08.2022	12:30 - 13:20
	2 Me	31.08.2022	12:30 - 13:20
	3 Me	07.09.2022	12:30 - 13:20
	4 Me	14.09.2022	12:30 - 13:20
	5 Me	21.09.2022	12:30 - 13:20
	6 Me	28.09.2022	12:30 - 13:20
	7 Me	05.10.2022	12:30 - 13:20
	8 Me	12.10.2022	12:30 - 13:20
	9 Me	19.10.2022	12:30 - 13:20
	10 Me	26.10.2022	12:30 - 13:20
	11 Me	02.11.2022	12:30 - 13:20
	12 Me	09.11.2022	12:30 - 13:20
	13 Me	16.11.2022	12:30 - 13:20
	14 Me	23.11.2022	12:30 - 13:20
	15 Me	30.11.2022	12:30 - 13:20
	16 Me	07.12.2022	12:30 - 13:20
	17 Me	14.12.2022	12:30 - 13:20
	18 Me	21.12.2022	12:30 - 13:20