



Power Yoga



Cours garanti

Description

Le Power Yoga est une forme de yoga conçue et mise en oeuvre pour les adeptes du fitness: une méthode claire, simple et efficace. Le Power Yoga s'adresse à des participant/es qui ont des exigences physiques élevées. Vous développez votre force et votre souplesse sur la base du hatha yoga et de sa technique respiratoire efficace. Des exercices de relaxation complètent ces exercices exigeants de souplesse et de musculation. Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.

Contenu

- Échauffement avec formation de chaleur, développement avec des exercices exigeants de souplesse et de musculation, exercices de stretching et relaxation en profondeur, détente finale

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Vous développez votre force et votre souplesse sur la base des postures du hatha yoga et de sa technique respiratoire efficace.
- Vous améliorez votre équilibre intérieur et votre capacité de performance en harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience.

Date

22.08.2022 - 24.10.2022 / E_1603858

Horaire

18:15 - 19:05 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 160.00

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	22.08.2022	18:15 - 19:05
2 Lu	29.08.2022	18:15 - 19:05
3 Lu	05.09.2022	18:15 - 19:05

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Power Yoga



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	12.09.2022	18:15 - 19:05
	5 Lu	19.09.2022	18:15 - 19:05
	6 Lu	26.09.2022	18:15 - 19:05
	7 Lu	03.10.2022	18:15 - 19:05
	8 Lu	10.10.2022	18:15 - 19:05
	9 Lu	17.10.2022	18:15 - 19:05
	10 Lu	24.10.2022	18:15 - 19:05

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

