



Hatha Yoga



Cours garanti

Description

Le Yoga est une discipline indienne comprenant des exercices corporels et spirituels. Le langage occidental associe la pratique du yoga plutôt orientée sur les exercices physiques sous le terme générique de Hatha- yoga: postures conscientes du corps, exercices de respirations, de relaxation et de concentration comme phases préparatoires de la méditation. Vous améliorez ainsi votre équilibre intérieur et votre capacité de performance en harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience.

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

25.08.2022 - 27.10.2022 / E_1606163

Horaire

18:00 - 19:00 h

Jours

Je

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Hatha Yoga



Cours garanti

Ecolage

CHF 170.00

Lieu du cours

Salle de spectacle Savagnier, Corbes 7, 2065 Savagnier

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	25.08.2022	18:00 - 19:00
2 Je	01.09.2022	18:00 - 19:00
3 Je	08.09.2022	18:00 - 19:00
4 Je	15.09.2022	18:00 - 19:00
5 Je	22.09.2022	18:00 - 19:00
6 Je	29.09.2022	18:00 - 19:00
7 Je	06.10.2022	18:00 - 19:00
8 Je	13.10.2022	18:00 - 19:00
9 Je	20.10.2022	18:00 - 19:00
10 Je	27.10.2022	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS