



BodyART®

Beschreibung	Le BodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Travail de la force fonctionnelle• Travail d'équilibre et de stabilisation• Techniques de respiration• Entraînement physique et relaxation mentale
Voraussetzung	Aucun
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à gérer son stress et à se relaxer• Etirer et renforcer ses muscles• Acquérir une meilleure conscience corporelle.
Datum	auf Anfrage / D_58006
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 17.50
Durchführungsort	Ecole-club Migros Balexert (in Planung)