



Kundalini Yoga (petit groupe)

Beschreibung	Le Kundalini Yoga est aussi appelé Yoga de la conscience. L'objectif de ce cours est la connaissance de soi afin d'atteindre un état de paix intérieure et un équilibre énergétique. Cette pratique est bénéfique pour tous, indépendamment de l'âge, de l'ethnie ou de la croyance et se base sur la science du mental et du corps physique afin d'élever l'esprit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">● Introduction à la philosophie du Kundalini Yoga.● Enchaînement de postures.● Exercices de respiration et de concentration.● Relaxation et méditation.
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Tous
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">● Renforcer son système nerveux.● Réduire le stress.● Amplifier la capacité pulmonaire et améliorer la respiration.● Améliorer son système immunitaire.● Trouver ou retrouver une paix intérieure.
Abschluss	Aucun
Zusatzinfo	A apporter : <ul style="list-style-type: none">● une petite couverture
Datum	28.05.2019 - 25.06.2019 / E_1166156
Zeit	10:30 - 12:00 h
Wochentage	Di
Dauer	5 Kurstag(e). Total 7.50 Lektion(en) à 50 Minuten
Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds Rue Jaquet-Droz 12 2300 La Chaux-de-Fonds	Tel. +41 58 568 84 00 ecole-club.chaux-de-fonds@gmnefr.migros.ch ecole-club.ch



Kundalini Yoga (petit groupe)

Preis CHF 150.00

Durchführungsort Rue Jaquet-Droz 12, 2300 La Chaux-de-Fonds

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	28.05.2019	10:30 - 12:00
	2 Di	04.06.2019	10:30 - 12:00
	3 Di	11.06.2019	10:30 - 12:00
	4 Di	18.06.2019	10:30 - 12:00
	5 Di	25.06.2019	10:30 - 12:00

**Ecole-club Migros La
Chaux-de-Fonds**
Rue Jaquet-Droz 12
2300 La Chaux-de-Fonds

Tel. +41 58 568 84 00

ecole-club.chaux-de-fonds@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

