



Hatha Yoga - débutant



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.

Inhalt

- 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

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- 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.

Anschluss-

Fortsetzungskurs

- 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

Datum

16.04.2019 - 18.06.2019 / E_1304740

Zeit

20:00 - 21:00 h

Wochentage

Di

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga - débutant



Garantierte Durchführung

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 160.00

Durchführungsort Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	16.04.2019	20:00 - 21:00
	2 Di	23.04.2019	20:00 - 21:00
	3 Di	30.04.2019	20:00 - 21:00
	4 Di	07.05.2019	20:00 - 21:00
	5 Di	14.05.2019	20:00 - 21:00
	6 Di	21.05.2019	20:00 - 21:00
	7 Di	28.05.2019	20:00 - 21:00
	8 Di	04.06.2019	20:00 - 21:00
	9 Di	11.06.2019	20:00 - 21:00
	10 Di	18.06.2019	20:00 - 21:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

