



Hatha Yoga - Cours d'été



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Initiation à une discipline corporelle de tradition millénaire et à multiples facettes, pour traverser et vivre pleinement toutes les saisons de son existence

Inhalt

Connaissance et pratique d'un ensemble hatha-yogique de postures, respirations, détente anti-stress, qui amènent au fil du temps et par la régularité de l'exercice, à des changements subtils en plein cœur du quotidien. Philosophie du yoga.

Voraussetzung

Aucun

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- Maintenir un corps sain et résistant
- Entretenir dans une discipline harmonieuse toutes ses fonctions vitales
- Savoir respirer
- Savoir se reposer.

Methodik/Didaktik

Ce cours collectif est essentiellement axé sur la pratique et, l'enseignement respecte le rythme d'apprentissage des participants. La pratique du yoga est à la portée de tous.

Zusatzinfo

Prévoir des vêtements confortables n'entravant pas la liberté de mouvement

Datum

ab 01.07.2019 / E_1314065

Zeit

18:30 - 19:20 h

Wochentage

Mo

Lektionsdauer

50 Minuten

Preis

ab CHF 21.98 / Lektion

Durchführungsort

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga - Cours d'été



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	01.07.2019	18:30 - 19:20
2 Mo	08.07.2019	18:30 - 19:20
3 Mo	15.07.2019	18:30 - 19:20
4 Mo	22.07.2019	18:30 - 19:20