



Chakra Yoga

Beschreibung Vous pratiquerez des postures (asanas du Hata Yoga) qui activeront et harmoniseront vos centres de force (chakras) tout en agissant sur les organes internes . Chaque posture sera suivie d'une prise de conscience des énergies qui circulent, et seront tenues relativement longtemps par rapport à d'autres formes de Yoga .

- Inhalt**
- postures pour les 7 centres de force
 - yoga des yeux et des oreilles
 - pranayama(respiration)"
 - concentration
 - relaxation profonde

Voraussetzung Aucun

Zielgruppe Adultes

Zusatzinfo ATTENTION : pas de cours les 17.10 et 12.12.

Datum 12.09.2019 - 19.12.2019 / E_1333877

Zeit 19:30 - 20:20 h

Wochentage Do

Dauer 13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 286.00

Durchführungsort Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	12.09.2019	19:30 - 20:20
	2 Do	19.09.2019	19:30 - 20:20
	3 Do	26.09.2019	19:30 - 20:20
	4 Do	03.10.2019	19:30 - 20:20
	5 Do	10.10.2019	19:30 - 20:20

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





Chakra Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Do	24.10.2019	19:30 - 20:20
	7 Do	31.10.2019	19:30 - 20:20
	8 Do	07.11.2019	19:30 - 20:20
	9 Do	14.11.2019	19:30 - 20:20
	10 Do	21.11.2019	19:30 - 20:20
	11 Do	28.11.2019	19:30 - 20:20
	12 Do	05.12.2019	19:30 - 20:20
	13 Do	19.12.2019	19:30 - 20:20

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

