



Hatha Yoga



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	<ul style="list-style-type: none">• 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. Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.
Datum	ab 29.04.2021 / E_1476267
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Do
Lektionsdauer	50 Minuten
Preis	ab CHF 20.00 / 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





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	29.04.2021	19:00 - 19:50
2 Do	06.05.2021	19:00 - 19:50
3 Do	20.05.2021	19:00 - 19:50
4 Do	27.05.2021	19:00 - 19:50
5 Do	03.06.2021	19:00 - 19:50
6 Do	10.06.2021	19:00 - 19:50
7 Do	17.06.2021	19:00 - 19:50
8 Do	24.06.2021	19:00 - 19:50
9 Do	01.07.2021	19:00 - 19:50