



Hatha Yoga (petit groupe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Discipline respiratoire, corporelle et mentale, le Yoga est issu de la philosophie indienne. Le hatha yoga que vous pratiquerez est un équilibre harmonieux entre la discipline du souffle (prāṇāyāma) qui permet une détente mentale et musculaire, celle du corps par le biais de postures correctes (āsana) qui apporte le travail musculaire et enfin la discipline mentale par la méditation (dhyāna).

Inhalt

Cette discipline se présente sous forme de postures à prendre et à maintenir ainsi que d'exercices de respiration, de relaxation et de concentration.

Voraussetzung

Aucun

Lernziele

- Augmenter le dynamisme et la concentration
- Récupérer ses énergies
- Eliminer toutes les tensions négatives
- Améliorer son sommeil
- Préserver son capital santé
- Développer l'harmonie et le bonheur de vivre

Datum

24.09.2021 - 19.11.2021 / E_1542979

Zeit

12:15 - 13:05 h

Wochentage

Fr

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	24.09.2021	12:15 - 13:05
2 Fr	01.10.2021	12:15 - 13:05
3 Fr	08.10.2021	12:15 - 13:05
4 Fr	15.10.2021	12:15 - 13:05

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga (petit groupe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Fr	22.10.2021	12:15 - 13:05
6 Fr	05.11.2021	12:15 - 13:05
7 Fr	12.11.2021	12:15 - 13:05
8 Fr	19.11.2021	12:15 - 13:05

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

