



Hatha Yoga

Beschreibung

Un cours semi -privé à max 4 personnes

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

02.09.2022 - 23.12.2022 / E_1603169

Zeit

09:00 - 10:00 h

Wochentage

Fr

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 340.00

Durchführungsort

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch



Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	02.09.2022	09:00 - 10:00
	2 Fr	09.09.2022	09:00 - 10:00
	3 Fr	16.09.2022	09:00 - 10:00
	4 Fr	23.09.2022	09:00 - 10:00
	5 Fr	30.09.2022	09:00 - 10:00
	6 Fr	07.10.2022	09:00 - 10:00
	7 Fr	14.10.2022	09:00 - 10:00
	8 Fr	21.10.2022	09:00 - 10:00
	9 Fr	28.10.2022	09:00 - 10:00
	10 Fr	04.11.2022	09:00 - 10:00
	11 Fr	11.11.2022	09:00 - 10:00
	12 Fr	18.11.2022	09:00 - 10:00
	13 Fr	25.11.2022	09:00 - 10:00
	14 Fr	02.12.2022	09:00 - 10:00
	15 Fr	09.12.2022	09:00 - 10:00
	16 Fr	16.12.2022	09:00 - 10:00
	17 Fr	23.12.2022	09:00 - 10:00