



Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Le Yoga est une discipline indienne comprenant des exercices corporels et spirituels. Le langage occidental associe la pratique du yoga plutôt orientée sur les exercices physiques sous le terme générique de Hatha- yoga: postures conscientes du corps, exercices de respirations, de relaxation et de concentration comme phases préparatoires de la méditation. Vous améliorez ainsi votre équilibre intérieur et votre capacité de performance en harmonisant votre corps, votre esprit et votre conscience.

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

25.08.2022 - 10.11.2022 / E_1606163

Zeit

18:00 - 19:00 h

Wochentage

Do

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 170.00
Durchführungsort	Salle de spectacle Savagnier, Corbes 7, 2065 Savagnier

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	25.08.2022	18:00 - 19:00
	2 Do	01.09.2022	18:00 - 19:00
	3 Do	08.09.2022	18:00 - 19:00
	4 Do	15.09.2022	18:00 - 19:00
	5 Do	22.09.2022	18:00 - 19:00
	6 Do	29.09.2022	18:00 - 19:00
	7 Do	20.10.2022	18:00 - 19:00
	8 Do	27.10.2022	18:00 - 19:00
	9 Do	03.11.2022	18:00 - 19:00
	10 Do	10.11.2022	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

