



Hatha Yoga - intermédiaire (petit groupe)



Erogazione garantita

Descrizione

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.

Contenuti

- 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

Requisiti

Aucune condition préalable n'est requise.

Destinatari

Adultes

Obiettivi

- 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.

Offerte di corsi per la continuazione

- 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

Data

27.04.2022 - 29.06.2022 / E_1584988

Orario

18:00 - 19:00 h

Giorno della settimana

Me

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

scuola club

MIGROS



Hatha Yoga - intermédiaire (petit groupe)



Erogazione garantita

Durata 10 Lezioni (e). Totale 10.00 ore-lezione di 50 min

Prezzo CHF 200.00

Sede del corso Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Scadenze	Giorno	Data	Orario
	1 Me	27.04.2022	18:00 - 19:00
	2 Me	04.05.2022	18:00 - 19:00
	3 Me	11.05.2022	18:00 - 19:00
	4 Me	18.05.2022	18:00 - 19:00
	5 Me	25.05.2022	18:00 - 19:00
	6 Me	01.06.2022	18:00 - 19:00
	7 Me	08.06.2022	18:00 - 19:00
	8 Me	15.06.2022	18:00 - 19:00
	9 Me	22.06.2022	18:00 - 19:00
	10 Me	29.06.2022	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

scuola club

MIGROS