



13-14.07.2024
Grimisuat (VS)

WOGA® (YOGA AQUATIQUE)
MODULE PREPARATOIRE
AVEC
GIANNI DE STEFANI

LE COURS DE 12 HEURES EST OUVERT À TOUS, AUCUNE PRATIQUE DU YOGA N'EST NECESSAIRE. AU COURS DE CES JOURNÉES EXPÉRIENTIELLES, VOUS APPRENDREZ LE CENTRAGE, LES ASANAS (POSTURES EN POSITIONS DEBOUT, FLOTTAISON, À LA PAROI ET SOUS L'EAU) AINSI QUE LES TECHNIQUES D'EUTONIE DANS L'EAU, LE PRANAYAMA ET LA MÉDITATION. LE BUT DE L'EUTONIE EST CELUI D'OPTIMISER LE TONUS MUSCULAIRE DE BASE.



Programme indicatif - Cours 610/24

Lieu: Tinika - Grimisuat (VS)

Participants: minimum 6 personnes

Enseignements: 12 heures

Prix du cours: CHF 150.00

Frais de piscine: pas inclus

Horaires indicatifs: le 13.7.24 10h-18h, le 14.7.24 9h-17h

Inscription: Loretta - wogaeu@gmail.com

Délai inscription: 13.6.2024

Hébergement: contacter Steven Titzé /steven@titze.ch

Au plaisir de vous rencontrer

www.woga.pro

aqua-fitness
swimsports