



**Pratique du WOGA comprenant du stretching dans l'eau avec des asanas, du Hatha Yoga et ses variations, exercices sur la respiration dérivés du pranayama, pratique d'harmonisation musculaire, méditation**

**Faire connaissance avec le WOGA et pour les personnes avec une formation de base de WOGA, gérer une classe de WOGA dans le programme esa**

### **Programme indicatif-Cours 626/23**

Participants: minimum 6 personnes

Enseignements: 6 heures

Prix du cours: CHF 125.00

Frais de piscines: pas inclus

Hébergement: contacter Steven Titze - email: [steven@titze.ch](mailto:steven@titze.ch)

Horaires indicatifs: à suivre

Pré-requis: reconnaissance moniteur-trice esa dans le domaine du Fitness aquatique ou du WOGA

Inscription: Loretta - email: [wogaeu@gmail.com](mailto:wogaeu@gmail.com)

Délai d'inscription: 30.08.2023

**Au plaisir de vous rencontrer**



*Gianni De Stefani*

**12.9.2023**

**GRIMISUAT (VS)**

**WOGA®**  
(YOGA  
AQUATIQUE)

**FORMATION  
CONTINUE ESA**

— aqua-fitness  
**swimsports**

  
erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera