

Yoga de Bourgneuf

Pendant les Scolaires vacances ...

.... On peut s'occuper,
.... se distraire ,
... s'approcher de la
pratique du yoga...



... et participer à l' **Atelier**

Yin et Yang dirigé par Aline Aznag

Ouvert à tous , adultes hommes et femmes , Ados et moins jeunes

Lundi 30 Octobre de 18h:00 à 20:00

73390 CHAMOUSSET , salle face à la mairie

Tarif 10€ pour adhérents

15 € non adhérents et invités

le Yin et le Yang , sont comme les 2 versants d'une montagne (l'ombre et le soleil). Il n'y pas de dualité mais une complémentarité entre ces 2 polarité .

Le Yin Yoga est issu du taoïsme et de la médecine chinoise, il participe à notre bonne santé parce qu'il favorise la circulation des énergies dans les méridiens
Le Yin yoga est un formidable moyen d'apprendre à cerner ce qui est la limite juste pour nous (savoir dire non) C'est une pratique du Lâcher prise.

L' atelier Yin et Danse du Dragon se fera ainsi:

1

1 TEMPS YANG

Avec la danse du Dragon, une série postures fluides pour éveiller nos belles énergies

2

1 TEMPS YIN

Pour lâcher prise , avec postures maintenues immobiles pour favoriser le relâchement

3

OUVERT À TOUS

Vos tapis de yoga + grosse couverture et de gros coussins de salon ou autres



Professeure
diplômée
En Yin Yoga,
enseigne dans
L'association

Inscriptions tel :



06 89 33 33 84
ou auprès de la
professeure
09 54 94 58 71
Avant le 28/10

