

# 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

