

Yoga de Bourgneuf

Séance exceptionnelle de 2 heures - Relaxation Coréenne -

Atelier animé par Yvette Delage

Ouvert à tous , hommes et femmes

Samedi 25 Janvier 2025 de 09h:00 à 11:15

73390 CHAMOUSSET, salle face à la mairie

La Relaxation Coréenne signifie *OUVERTURE* ,

elle trouve son origine dans les traditions chinoises et asiatiques

« c' est l'art de la détente profonde »

La pratique se déroule entre 2 personnes : l'opérateur et le sujet.

L'opérateur fait vibrer les différents segments du corps pour relâcher les résistances, les crispations et noeuds physiques ou psychologiques. L'opérateur veille aux réactions du sujet, puis à son tour devient sujet.

Les bénéfices sont grands :

décontraction , stimulation énergétique , une bonne irrigation,
action sur le rythme naturel de la respiration, en conclusion:

La tête se tait, le coeur s'ouvre, l'âme vibre

1

DUO DE PRATIQUANTS

Il y a un opérateur et un receveur .Et vice /versa

2

PRATIQUE EN DUO

Formé selon votre envie;
sinon accord entre 2
élèves présents.

3

OUVERT À TOUS

Apportez vos tapis de
yoga + couverture et
coussins



Professeure
diplômée ,
enseigne dans
L Association
depuis de
nombreuses
années.

Inscriptions tél :
06 89 33 33 84

ou auprès des
professeures

Tarif

**10€ pour
adhérents ,**

**15 € pour les
non adhérents et
invités**

Avant le 20/01/25



