

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MARIE-LAURE

S'ÉQUILIBRER ENTRE YANG ET YIN

Le dimanche 23 mars 2025 de 10h30 à 13h30
Centre des Bords de Marne, 2, rue de la Prairie
94 170 Le Perreux

Selon les taoïstes, toute force de vie est constituée par l'unité de deux forces complémentaires : le Yin et le Yang. Ces deux énergies inséparables et interdépendantes existent en chacun de nous et doivent être équilibrées pour maintenir une bonne santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

Comment équilibrer ces forces en nous ?

Nous prendrons le temps à travers une pratique dynamique (hatha yoga) de venir nous établir dans des postures d'équilibre entre force et souplesse...

Puis au travers d'une pratique de yin yoga (doux et méditatif) et de yoga nidra (yoga du sommeil), nous poursuivrons notre exploration du yin et du yang dans un travail de relâchement complet du corps, en nous abandonnant à la force de gravité afin de détendre profondément les tissus conjonctifs du corps et dissoudre les dernières tensions.

Inscription indispensable avant le 17 mars.

Participation : (chèque à l'ordre de CYDIQG)

Adhérent : 45€

Non adhérent : 50€.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

MARIE-LAURE : 06 64 11 91 63

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr