

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR CANDY

Yoga : pleine vitalité

Le dimanche 31 mai 2026 de 10h à 13h

Centre des Bords de Marne, 2, rue de la Prairie 94 170 Le Perreux

Lors de cet atelier, nous célébrerons le début de l'été (du 5 mai au 18 juillet en MTC): une saison propice au mouvement, à l'activation du feu, à la joie.

Même s'il serait tentant de nous laisser emporter dans cet élan et déborder d'énergie Yang, le feu donne de l'énergie mais il en consomme aussi !

Cet atelier va donc nous inviter à bouger, mettre en mouvement, activer notre feu avec une première partie Yang, et également à maîtriser cette énergie débordante en la rééquilibrant avec une pratique Yin.

Au programme :

- * Échauffement dynamique
- * Pratique Yang avec hatha flow et Vinyasa yoga
- * Pratique Yin avec Jyoti méditation (théorie et pratique)
pranayamas, mudras (théorie et pratique), relaxation coréenne par binôme , Yin yoga et Yoga Nidra

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

CANDY : 06 60 24 18 22

- Inscription obligatoire avant le 25 mai 2026.
- Nombre de places limité.
- Apportez un tapis de yoga, un zafou, tenue confortable, couverture de rigueur.

Participation (à régler pour l'inscription) :

- Adhérent : 45 €
- Non adhérent : 50 €

CENTRE YOGA DO IN QI GONG
22, rue de Nancy 94170 Le Perreux
www.cydiqg.fr