

Yin Yoga



Développer l'écoute - Explorer - Accueillir - Ressentir
Apprivoiser ses tensions, ses émotions - S'étirer - S'assouplir
Libérer son souffle - S'ouvrir à l'Être...

Méditation - Respiration - Postures douces - Relaxation
S'adresse à tous

Série de 5 ateliers à la fois indépendants et complémentaires

1^{er} Octobre 2011 : les 3 diaphragmes. 3 Décembre 2011 : le hara.

4 Février 2012 : le dos. 14 Avril 2012 : les 5 sens. 2 Juin 2012 : le plexus solaire et le cœur.

Déroulement de chaque atelier

- 14h/14h30: accueil/méditation
- 14h30/15h15 : respiration sensorielle
- 15h15/16h : postures
- 16h/16h30 : pause thé
- 16h30/17h : postures
- 17h/18h : sophro relaxation
- 18h/18h30 : partage

Aucune obligation, chacun va à son rythme et peut à tout moment s'autoriser à arrêter la pratique pour se reposer ou sortir prendre l'air.

L'ambiance est simple et conviviale.

Tenue confortable.

Porter une couverture pour la relaxation et un zafu si vous en avez un.

Participation

- 40€ l'atelier- 30€ pour les étudiants, couples ou faibles revenus.
- Les 5 ateliers : 150€ - 120€ en tarif réduit.

Lieu de l'atelier

EXTASIS (petite salle)

123, Avenue des États-Unis 31200 TOULOUSE

Tél. 05 61 53 75 56 Site. www.extasis.fr