



NOUVEAU! à Floréal,

à partir de Janvier 2019 :

Cours collectifs de Yin Yoga

Le lundi matin de 10h à 11h

Le Yin Yoga est un Yoga très lent et doux, permettant de relâcher la pression pour se détendre en profondeur. *(Il est très complémentaire aux pratiques « Yang » (dont le Hatha Yoga fait partie) visant le système musculaire).*

C'est une approche méditative et introspective du Yoga amenant un grand ressourcement. Les postures sont principalement effectuées au sol, tenues avec l'aide de la gravité dans la durée, l'immobilité et le calme. L'action se porte sur les « tissus Yin » : (ligaments, articulations, tissus conjonctifs...).

D'un point de vue énergétique le Yin Yoga sollicite les méridiens, ce qui met en circulation le flux d'énergie vitale et concoure à un rééquilibrage global de l'énergie dans le corps.

Une séance type :

- Détente et recentrage.
- Postures Yin selon le thème choisi (Soulager le bas du dos, Ouvrir les articulations, Etirer les muscles, Masser les organes internes, Ouvrir le cœur, S'ancrer, Lâcher-prise, Se ressourcer etc...).
- Relaxation.
- Méditation guidée.

*(Bols chantants et musique accompagnent la pratique).*

**Avec Carine Arena** (Professeur de Yoga, Sophrologue, Relaxologue, Psycho-praticienne) – Tél : 06 88 32 78 02 – Mail : [carinearenayoga@gmail.com](mailto:carinearenayoga@gmail.com) – Site : [www.carinearena.com](http://www.carinearena.com)

Inscription possible dès à présent et en cours d'année jusqu'à fin juin 2019. Tarif calculé en fonction du nombre de séances restantes. Premier cours d'essai gratuit.