



YIN YOGA & YOGA RESTAURATIF

Mes séances de Yoga d'une durée de 90 min se déroulent ainsi:

- . 30 mn de méditation alliant respiration profonde, auto massage lymphatique ou nettoyage de vos centres énergétiques.
- . 60 mn de Yin Yoga essentiellement couché sur tapis.

Le Yin invite au lâcher prise et à la détente. Les étirements passifs au niveau musculaire laissent le temps au corps et au système nerveux de s'assouplir, de stimuler les tissus profonds du corps physique et d'entretenir la mobilité articulaire. Lors des postures, nous travaillons sur les fascias afin de leur amener souplesse et régénérescence.

LE SAMEDI - DE 9H À 10H30
COURS COLLECTIF

DURÉE & TARIFS : 1H30 - 18€ // COURS D'ESSAI - 10€ // CARTE DE 10 SÉANCES - 150€

Contact

Thierry Charlier : +41.79.254.65.09

E-mail : thierrycharlier01@gmail.com

