



Les matinées YIN YOGA, l'Automne

Dimanche 20/10/2024 de 9.30 H à 13.00 H

Espace Mouneyra (118 Rue Mouneyra / 33000 BORDEAUX)

Une matinée de rencontres et d'échanges autour de l'Automne en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et de pratique du Yin Yoga.

Nous travaillerons la baisse d'énergie et la dépression saisonnière qui accompagnent souvent cette saison, et comment tonifier notre système immunitaire.

Il sera question de comment bien vivre cette saison et de préparer l'hiver tout en harmonie, corps et émotions.

09.30 H Accueil et installation des participants

10.00 H Pratique YIN YOGA sur l'anxiété/la fatigue.

11.30 H Pause

11.45 Pratique YIN YOGA sur Poumon/Immunité

13.00 H Fin de notre matinée YIN YOGA

Tarif matinée : 60 € (places limitées à 10)

Infos et réservation : 06 61 19 07 06

www.methode-traditionnelle-chinoise.fr

