



Matinée YIN YOGA

« Eté indien, la Terre »

Dimanche 8 Septembre 2024 (de 10H à 13H)

Espace MOUNEYRA

(118 Rue Mouneyra / 33000)

Une demi-journée de pratique de Yin Yoga dédiée à l'élément Terre, qui correspond à « l'inter saison » ; ce moment entre 2 saisons propice au ré équilibrage digestif, à l'apaisement des pensées récurrentes et envahissantes.

Une nouvelle séance pour échanger autour du bien-être selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, pour préparer corps et esprit à bien vivre l'énergie du prochain Automne.

- 09.30 H** **Accueil et installation des participants (tisanes, thé, café)**
- 10.00 H** Principes du Yin Yoga et de l'énergie de l'été indien ou de l'inter saison : retour à la Terre (travail sur le système digestif principalement et les émotions telles que la rumination ou la cogitation excessive) /pratique
- 11.30 H** **Pause (tisanes, thé, café)**
- 11.45 H** Reprise de la pratique Yin Yoga spécifique à l'inter saison de la Terre
- 13.00 H** **Fin de notre matinée Yin Yoga**

Tarif : 60 € (places limitées à 10)

Infos & Réservations 06 61 19 07 06

www.methode-traditionnelle-chinoise.fr

