

YOGA ADULTES

Le YIN-YOGA C'est quoi ?



Le **Yin Yoga** est un yoga doux qui vous propose de réaliser des postures immobiles et tenues assez longtemps pour faire travailler les muscles profonds de votre corps.

Ce type de yoga favorise la relaxation, le lâcher-prise, la flexibilité et la santé de l'organisme.

Il se concentre principalement sur le corps, mais plus particulièrement sur le squelette et les tissus conjonctifs comme les ligaments, les articulations ou encore les cartilages.

Et le YIN YANG YOGA ?

Le **Yin Yang Yoga** est un cours qui assure l'équilibre entre l'énergie Yin (lunaire, passif) et l'énergie Yang (solaire, actif). Le cours se décompose en deux temps et commence par une séquence de Yang avec pour objectif de délier les articulations, se muscler et générer de la vitalité corporelle comme mentale.

Ensuite, on enchaîne avec la séquence Yin qui est un moment de calme, dédié au lâcher-prise et à l'étirement des muscles profonds.

Ce mélange des deux Yoga permet de profiter des bénéfices des deux pratiques en un cours.

Ce yoga peut être pratiqué par tous.

Béatrice **MONTAGNE**

Geneviève **REYNTJES**

Le HATHA-YOGA

C'est quoi ?

Le Hatha-Yoga est une discipline qui permet de vivre harmonieusement en favorisant l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Il invite à acquérir une meilleure connaissance de soi, à réduire notre niveau de stress et à trouver le bien être.

La méthode enseignée a été mise au point par Eva Ruchpaul, première femme à structurer une pédagogie du Yoga en France.

Cette méthode associe une alternance :

- **De postures** dans le but d'améliorer l'état du corps en lui apportant plus d'aisance, de souplesse et de tonicité musculaire .

- **D'exercices respiratoires**, ils sont essentiels dans la pratique du Yoga, favorisent la détente, la concentration et ressourcent le système nerveux.

Une pratique constante et régulière est nécessaire à chacun pour une évolution harmonieuse.

Hatha yoga

Mercredi 18h15 - 19h30
(foyer)

Vendredi 11h30 - 12h45
(Studio Claude Bessy)

265€

Yin - Yang yoga

Lundi 9h30 - 10h30
(Studio Claude Bessy)

Lundi 19h30 - 20h30
(Foyer)

210€

Les tapis ne sont
pas fournis!



**Reprise la semaine
du 13 septembre**