



Yin Yoga

- **Description générale :**

Le yin yoga est une pratique douce qui permet, en se connectant à sa respiration, de s'étirer, de libérer les tensions et de lâcher prise. Les muscles sont peu sollicités mais on renforce les articulations, les tendons et les ligaments.

- Les postures se font principalement allongées sur un tapis de yoga et sont maintenues plus longtemps avec des supports tels que blocs, traversins, sangles.
- N'hésitez pas à mettre des vêtements confortables voire un peu chauds et des chaussettes !.
- Cours en présentiel.
- Maximum: 15 personnes.

- **Durée :**

1 heure (1 cours de 60 minutes)