

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MANDANA

DANSE DU DRAGON - YIN YOGA

Le dimanche 19 novembre 2023 de 10h à 13h00
Centre des Bords de Marne, 2 rue de la Prairie
94170 Le Perreux sur Marne

Au programme :

Pratique fluide et adaptive, la Danse du dragon est le yang du yin yoga. Cet enchaînement est inspiré du Qi-Gong et du Yoga, et a été créé par Paul & Suzee Grilley qui ont également développé le yin yoga.

La Danse du dragon est une méditation en mouvement qui accompagne la dissolution des blocages du corps et du mental. En recherchant l'équilibre dans le mouvement, le souffle régulier dans l'action et le lâcher du mental, nous renforçons les outils dont nous avons besoin sur et en dehors de notre tapis.

La pratique de la danse du dragon sera suivie par une pratique de yin yoga invitant à ralentir et préparer l'hiver.

Le stage est ouvert à tou(te)s, la danse du dragon d'hiver est une pratique dynamique lente et accessible à chacun(e).

Inscription obligatoire avant le 10 novembre 2023.

Nombre de places limité.

Apportez un tapis de yoga, une ou deux couvertures assez épaisses, un coussin, des blocs ainsi qu'un gobelet pour la collation/boisson.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 € par session

Non adhérent : +5 € valables pour la session ou +10 € valables pour l'année.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

MANDANA : 06 70 10 37 53

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqq.fr