

# STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MANDANA

## YIN YOGA D'HIVER

Le dimanche 24 novembre 2019 de 9h à 12h30  
Centre Loisirs Joffre, 98, rue du Maréchal Joffre  
94 170 Le Perreux

Au programme :

Une séance spéciale de Yin Yoga dédiée à la préparation de l'hiver : la saison de l'introspection.

En première partie, nous pratiquerons des pranayamas, des mouvements doux et des automassages pour préparer le corps à la pratique du Yin.

Ensuite, les postures Yin seront abordées avant de terminer par un Yoga Nidra pour permettre une détente totale du corps et du mental.

Inscription indispensable avant le 10 novembre.

Prévoir une tenue confortable et chaude. Apporter un tapis, une couverture et un coussin. Si possible, amener des briques, une sangle, deux balles de tennis et une chaussette.

Participation : (chèque à l'ordre de CYDIQG)

Adhérent : 40€

Non adhérent : + 5€ par stage ou 10€ pour l'année.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**  
**CENTRE YOGA DO IN QI GONG**  
**22, RUE DE NANCY, 94170 LE PERREUX**  
**06 70 10 37 53**

Prochains stages à l'Espace Joffre

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| Dimanche 26 janvier 2020 | Qi Gong avec Svetlana : Les 6 harmonies                             |
| Dimanche 8 mars 2020     | Qi Gong avec Sylvie : Détente & harmonisation des épaules & du cou  |
| Dimanche 26 avril 2020   | Yoga avec Delphine : Le bassin, les koshas (enveloppes corporelles) |
| Dimanche 14 juin 2020    | Yoga avec Mandana : Danse du dragon et Yin yoga d'été               |