

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MANDANA

DANSE DU DRAGON - YIN YOGA

Le dimanche 11 juin 2023 de 9h à 12h30

Centre Loisirs Clémenceau, 34 avenue Georges Clemenceau
94170 Le Perreux sur Marne

Au programme :

Pratique de vinyasa dynamique et adaptative, 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 dans 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. Le stage est ouvert à tou(te)s, il est cependant recommandé de ne pas avoir de problèmes d'articulations majeurs pour suivre de manière fluide la danse du dragon.

Inscription obligatoire avant le 5 juin 2023.

Nombre de places limité.

Apportez un tapis de yoga, une ou deux couvertures assez épaisses, un coussin 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.cydiqg.fr