



# Les matinées YIN YOGA, l'Automne

Dimanche 20/10/2024 de 9.30 H à 13.00 H

Espace Mouneyra (118 Rue Mouneyra / 33000 BORDEAUX)

Une matinée de rencontres et d'échanges autour de l'Automne en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et de pratique du Yin Yoga.

**Nous travaillerons la baisse d'énergie et la dépression saisonnière qui accompagnent souvent cette saison, et comment tonifier notre système immunitaire.**

Il sera question de comment bien vivre cette saison et de préparer l'hiver tout en harmonie, corps et émotions.

09.30 H Accueil et installation des participants

10.00 H Pratique YIN YOGA sur l'anxiété/la fatigue.

11.30 H Pause

11.45 Pratique YIN YOGA sur Poumon/Immunité

13.00 H Fin de notre matinée YIN YOGA

Tarif matinée : 60 € (places limitées à 10)

Infos et réservation : 06 61 19 07 06

[www.methode-traditionnelle-chinoise.fr](http://www.methode-traditionnelle-chinoise.fr)

