

# Les matinées YIN YOGA



## Fin de l'Hiver



Dimanche 26 janvier 2025

ESPACE MOUNEYRA - (118 Rue Mouneyra - 33000 Bordeaux)



Pour préparer la fin de l'Hiver et bientôt le début du Printemps, une demi-journée de pratique de Yin Yoga, de rencontres et d'échanges afin de bien vivre l'énergie la plus yin de l'année : celle de l'Hiver

Il y aura un temps dédié à l'Hiver, et un temps dédié à l'énergie de la Terre pour préparer corps et esprit à la puissante énergie du prochain Printemps.

### Déroulement de la matinée ...

- 09.30 H Accueil et installation des participants
- 10.00 H Pratique Yin Yoga Hiver Eau (Rein, Vessie, la Peur, la Volonté)
- 11.30 H Pause (tisanes, thé, café, fruits secs bio)
- 11.45 H Pratique YIN Yoga Terre (système digestif)
- 13.00 H Echanges et fin de la matinée yin yoga des saisons

Tarif matinée : 60 € (places limitées à 10)

Réservation/infos : 06 61 19 07 06

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

