



Le yin yoga



C'est une pratique tout en douceur, en détente et avec lenteur, elle se concentre sur les ligaments, les tendons et les fascias. Ces étirements profonds permettent de développer la flexibilité et la mobilité du corps, améliorent la qualité du sommeil et réduisent le stress. Ils stimulent les énergies du corps à travers tous les méridiens.

En résumé, le Yin Yoga se caractérise par des postures, des asanas de plusieurs minutes, souvent à l'aide de supports tels que des coussins, des couvertures pour ainsi relâcher son corps au maximum.

Déroulement d'une séance

Durée : 1 heure 15

Jour heure et lieu : mercredi 10h15 salle du Vallon

Chaque séance est organisée en trois temps :

- La séance débute par un retour à soi, à travers la respiration et quelques mouvements lents.
- Puis différentes asanas sont abordées au son d'une musique relaxante ainsi qu'au son de la voix de l'animateur pour mieux guider dans la posture.
- La séance se termine par un moment de relaxation en shavasana (visualisation, voyage sonore, ...)

Tenue : Une tenue simple souple confortable

Matériel :

Les postures sont tenues quelques minutes et cela peut créer un certain inconfort. Afin d'optimiser le relâchement, il faut entrer dans la posture de façon confortable, pour cela du matériel est nécessaire :

Un tapis, une couverture, un zafu, un coussin, des briques, des sangles, un bolster.

Les briques et les sangles sont fournies par l'association.

Par mesure d'hygiène les objets personnels (tapis, couverture, coussin, zafu et bolster) ne sont pas fournis

ATTENTION : le bolster est obligatoire pour suivre le cours.

Il ressemble à un traversin de 21cm x 65cm et doit peser 3kg

