



Yin Yoga

Description	Issu des principes du yoga taoïste, le Yin Yoga est une variante du Yoga traditionnel. Entièrement basé sur la relaxation par les étirements, cette pratique vise à rendre la totalité du corps plus souple ainsi qu' à lui offrir une meilleure posture globale. C'est un yoga doux, lent et méditatif
Contenu	. Travail de posture dites Yin . Exercices respiratoires
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes plus à la recherche de bien-être que de performance. Tout à fait adapté à des personnes qui souhaitent prendre soin de leur physique comme de leur mental.
Objectifs	La durée de chaque posture de Yin yoga favorise la relaxation. En tenant les poses plus longtemps, vous pourrez ainsi accéder à un calme et à un niveau de concentration inégalé qui vous permettra, au fil des séances, d'apprendre à faire le vide. Le Yin Yoga, plus qu'une pratique sportive est essentiellement une approche méditative de votre condition physique et morale. En amenant le corps à la limite de son confort, en restant concentré sur les mouvements de la pensée, le yin yoga nous enseigne à rester présent, à observer nos pensées, réactions, émotions sans jugement et à laisser faire.
Méthodologie/Didactique	Cours axé sur une pratique consciente, à la portée de toute personne recherchant un bien-être physique mais aussi mental. Cours adapté en fonction des participants et de leurs limites.
Date	sur demande / D_71230
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 22.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)