



INFORMATIONS



OSTWALD



Début le mardi 22 septembre 2026



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Ramenez votre tapis

CODE ACTIVITÉ : 11OS662

Prix : **297.00 €**

DESCRIPTION

Tous niveaux

Le yin yoga somatique est une pratique douce et profonde, accessible à tous, qui combine le yin yoga et l'éducation somatique.

L'objectif est de venir mobiliser toutes les parties de votre corps et de questionner vos ressentis. Tout au long de la séance, je vous invite à observer, écouter, sentir, goûter à vos sensations.

Le yin yoga somatique vous aide à passer du mode stress sympathique (mais pas du tout sympa!) au mode repos (parasympathique).

Le yin yoga somatique vous offre un espace pour rééquilibrer vos énergies et favoriser un bien-être durable. C'est une pratique régénératrice, autant physique que mentale, idéale pour retrouver souplesse et calme.

Nous pratiquons ensemble, il s'agit d'un "voyage", pour chacun c'est différent, laissez-vous surprendre.



OBJECTIFS

- prenez du temps pour vous
- prenez le temps de déposer votre corps
- améliorez votre mobilité et votre souplesse
- vous permet de progresser dans d'autres pratiques plus dynamiques
- vous reconnecter à vos ressentis
- activez le mode paix, le mode calme

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-09-2026	18:00	01:00	
Mardi	29-09-2026	18:00	01:00	
Mardi	06-10-2026	18:00	01:00	
Mardi	13-10-2026	18:00	01:00	
Mardi	03-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	10-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	17-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	24-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	01-12-2026	18:00	01:00	
Mardi	08-12-2026	18:00	01:00	
Mardi	15-12-2026	18:00	01:00	
Mardi	05-01-2027	18:00	01:00	
Mardi	12-01-2027	18:00	01:00	
Mardi	19-01-2027	18:00	01:00	
Mardi	26-01-2027	18:00	01:00	
Mardi	02-02-2027	18:00	01:00	
Mardi	09-02-2027	18:00	01:00	
Mardi	16-02-2027	18:00	01:00	
Mardi	09-03-2027	18:00	01:00	
Mardi	16-03-2027	18:00	01:00	
Mardi	23-03-2027	18:00	01:00	
Mardi	30-03-2027	18:00	01:00	
Mardi	06-04-2027	18:00	01:00	
Mardi	13-04-2027	18:00	01:00	
Mardi	04-05-2027	18:00	01:00	

Mardi	11-05-2027	18:00	01:00
Mardi	18-05-2027	18:00	01:00
Mardi	25-05-2027	18:00	01:00
Mardi	01-06-2027	18:00	01:00
Mardi	08-06-2027	18:00	01:00
Mardi	15-06-2027	18:00	01:00
Mardi	22-06-2027	18:00	01:00
Mardi	29-06-2027	18:00	01:00