



INFORMATIONS



OSTWALD



Début le vendredi 25 septembre 2026



DURÉE : 01:00

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Ramenez votre tapis

CODE ACTIVITÉ : 11OS661

Prix : **288.00 €**

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
- reconnectez-vous à vos ressentis
- activez le mode paix, le mode calme

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	25-09-2026	18:00	01:00	
Vendredi	02-10-2026	18:00	01:00	
Vendredi	09-10-2026	18:00	01:00	
Vendredi	16-10-2026	18:00	01:00	
Vendredi	06-11-2026	18:00	01:00	
Vendredi	13-11-2026	18:00	01:00	
Vendredi	20-11-2026	18:00	01:00	
Vendredi	27-11-2026	18:00	01:00	
Vendredi	04-12-2026	18:00	01:00	
Vendredi	11-12-2026	18:00	01:00	
Vendredi	18-12-2026	18:00	01:00	
Vendredi	08-01-2027	18:00	01:00	
Vendredi	15-01-2027	18:00	01:00	
Vendredi	22-01-2027	18:00	01:00	
Vendredi	29-01-2027	18:00	01:00	
Vendredi	05-02-2027	18:00	01:00	
Vendredi	12-02-2027	18:00	01:00	
Vendredi	19-02-2027	18:00	01:00	
Vendredi	12-03-2027	18:00	01:00	
Vendredi	19-03-2027	18:00	01:00	
Vendredi	26-03-2027	18:00	01:00	
Vendredi	02-04-2027	18:00	01:00	
Vendredi	09-04-2027	18:00	01:00	
Vendredi	16-04-2027	18:00	01:00	
Vendredi	07-05-2027	18:00	01:00	

Vendredi	14-05-2027	18:00	01:00
Vendredi	21-05-2027	18:00	01:00
Vendredi	28-05-2027	18:00	01:00
Vendredi	04-06-2027	18:00	01:00
Vendredi	11-06-2027	18:00	01:00
Vendredi	18-06-2027	18:00	01:00
Vendredi	25-06-2027	18:00	01:00