


INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le jeudi 24 septembre 2026

 DURÉE : 01:00

PROFILS : prof de yoga et masseuse

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

tapis de yoga, 2 blocs/briques, 1 bolster, 1 sangle

CODE ACTIVITÉ : 11AD661

Prix : **140.00 €**

DESCRIPTION

Qu'est-ce que le Yin Yoga ?

Contrairement aux pratiques dynamiques comme le Vinyasa ou l'Ashtanga, le Yin Yoga se concentre sur des postures **longuement tenues** (entre 3 et 5 minutes), visant à étirer les tissus profonds, notamment les **fascias**, les **ligaments** et les **articulations**. Ces postures sont simples, mais leur intensité vient de la durée et de l'attention portée à chaque mouvement.

Le Yin Yoga permet ainsi de libérer les **blocages énergétiques**, d'améliorer la **flexibilité** en profondeur et de **réduire le stress**. C'est une invitation à ralentir et à s'ouvrir à l'instant présent, à travers une pratique qui est autant **mentale** que physique.

Comment se déroule une séance ?

Préparation du corps :

La séance commence par quelques **respirations profondes** et des mouvements doux pour préparer le corps à relâcher toute tension.

Les postures :

Les postures sont principalement au sol et se réalisent dans un **espace confortable** avec des supports comme des coussins, des couvertures et des blocs pour t'aider à te relâcher complètement. L'idée est de créer un **étirement doux** et durable, sans forcer ni créer de douleur. Chaque posture va permettre d'ouvrir une zone spécifique du corps, en mettant l'accent sur la **libération des hanches**, de la colonne vertébrale et des épaules. ?

Relaxation profonde :

Chaque posture est tenue dans un **silence méditatif**, pendant lequel tu es invité(e) à laisser aller toute forme de tension, à respirer profondément et à observer les sensations qui se manifestent dans ton corps. C'est un **voyage intérieur**, un **moment de présence totale**, où l'esprit peut se calmer et se recentrer.

Clôture apaisante :

La séance se termine par une **relaxation guidée** qui te permettra de **régénérer ton énergie**, de renforcer ta **connexion à toi-même** et de sortir de la pratique en te sentant **rééquilibré(e)**, **reposé(e)** et prêt(e) à aborder le reste de la semaine avec calme et sérénité.

Ce que tu vas ressentir :

- **Libération émotionnelle** : Le Yin Yoga aide à libérer les émotions **réprimées** qui se cachent dans le corps, permettant ainsi une **guérison émotionnelle** progressive.

- **Apaisement du mental** : Les postures longues et soutenues permettent de calmer les **pensées incessantes** et de retrouver une **paix intérieure** durable.

- **Bien-être physique** : Le travail sur les **fascias** et les **articulations** va améliorer la **souplesse**, réduire les tensions et contribuer à un corps plus **détendu** et en meilleure forme.

Cette pratique est pour toi si :

- Tu ressens un **besoin profond de ralentir** et de prendre soin de toi, loin du tumulte quotidien.
- Tu veux une **pratique douce**, sans pression physique, mais profondément **transformative**.
- Tu cherches à réduire ton **stress**, à **gérer tes émotions** et à retrouver une **énergie positive**.
- Tu souhaites un **rituel hebdomadaire de bien-être** qui t'apporte **détente** et **équilibre** sur tous les plans.

Prends une pause, retrouve ta paix intérieure.

La séance de Yin Yoga hebdomadaire est l'opportunité idéale pour toi de te reconnecter à toi-même, à ton corps, à ton esprit. Rejoins-nous chaque semaine pour une expérience de détente profonde et de bien-être.



OBJECTIFS

Laisse-toi aller. Ressens l'instant. Le **Yin Yoga** est une pratique douce mais puissante, spécialement conçue pour équilibrer l'énergie du corps et apaiser l'esprit. Chaque **mercredi soir**, viens découvrir un espace de calme et de sérénité où tu pourras enfin t'arrêter, te poser, et t'offrir un moment de **bien-être profond**.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-09-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	01-10-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	08-10-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	15-10-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	05-11-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	12-11-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	19-11-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	26-11-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	03-12-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-12-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	17-12-2026	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	07-01-2027	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	14-01-2027	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	21-01-2027	20:00	01:00	Visio-atelier, Visio -