

## INFORMATIONS

<p> <b>THANN</b> Cercle Saint-Thiébaud</p> <p> <b>Début le</b> lundi 28 septembre 2020</p> <p> <b>DURÉE</b> : 01:30</p> <p><b>Prix</b> : <b>5.00 €</b></p>	<p><b>PROFILS</b> : enseignante de yoga</p> <p><b>PRE REQUIS</b> :</p> <p>ouvert à tous par des postures adaptées.</p> <p><b>MATERIEL</b> :</p> <p>un tapis de sol, une couverture pour les séances yin, un zafu (coussin) ou tabouret de méditation.</p> <p><b>CODE ACTIVITÉ</b> : 5TH386</p>
--	--

## DESCRIPTION

Ce yoga accompagne une démarche d'apaisement, d'ouverture, de centration à la découverte de soi au plus profond. Il propose :

\*une pratique avec des mouvements simples et fluides, des postures, des mudras permettant de lâcher les tensions musculaires et articulaires. La circulation plus libre de l'énergie qui en résulte permet une détente profonde du système nerveux, un apaisement mental, une présence plus centrée.

\*une prise de conscience de la respiration, sa libération dans les différents espaces corporels pour une vitalité accrue.

\*des pratiques progressives de concentration vers plus de calme mental et de disponibilité ouvrent au développement du regard intérieur, à la perception au-delà des apparences, à l'aptitude au silence.

Cet enseignement nous relie à une force intérieure libératrice, propose une expérience toujours personnelle vers plus de conscience et d'ouverture à soi, à l'autre, à la vie.



## OBJECTIFS

- Apprendre à lâcher-prise.
- Expérimenter différentes respirations et pranayamas.
- Découvrir des circuits d'énergie (méridiens), circuits yin, yang.
- Activer l'énergie par le biais de postures fluides adaptées à tous.
- Approfondir la capacité d'intériorisation (yin) en même temps qu'un éveil progressif de l'énergie (yang) qui libère les retenues au passage de la vie en soi.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN