

YIN YOGA ET VOYAGE SONORE



Dimanche 25 novembre 2018
de 10h à 12h

avec David Le Barzic et Mariano Agostini

En Yin Yoga les postures sont tenues longtemps pour toucher les tissus dits 'yin' du corps et favoriser un état de relaxation profonde propice à la méditation. En lien avec la médecine énergétique chinoise cette pratique saisonnière agira sur le couple organe/viscère de l'automne à savoir les poumons (yin) et le gros intestin (yang). A chaque fois, l'accompagnement musical de Mariano invite à un voyage intérieur unique.

David est formé au Yin Yoga par Philippe Beer-Gabel et Anne-Gaëlle Guillot. Mariano est musicien, musicothérapeute et masseur sonore certifié.

Tarif unique 25€

Inscription par acompte de 15€

Contacts

David 06 73 26 82 48

Mariano 07 50 98 37 10