

DELARUE MORGANE

Moon Yoga Le Mans



YIN YOGA et bains sonors

Pratique de Yin Yoga -

Infusée de la médecine traditionnelle chinoise, le Yin Yoga est une pratique douce et accessible à tous.

L'invitation est au ralentissement et à l'écoute de soi à travers la découverte de postures, principalement réalisées au sol, favorisant l'accès aux tissus profonds de notre corps.

Les bienfaits sont multiples - reharmonisation de la circulation de l'énergie, mobilité des articulations, qualité du sommeil, ...

L'observation de soi dans un espace de lenteur nous révèle bien des surprises.

Morgane DELARUE

Lien de réservation :

<https://my.weezevent.com/yin-yoga-copyt>