

Atelier YOGA Workshop

Thème du moment :

Retour à soi

Jetzt aktuell:

Zu sich finden

Pendant 3 heures, Aude MEYERS-DANAUX apprendra aux participant(e)s comment nous pouvons lâcher prise avec le **Yin Yoga**, un yoga doux mais profond. L'objectif est le relâchement musculaire total par la tenue de postures dans l'immobilité pendant plusieurs minutes. Ceci engendre une meilleure circulation des énergies et une profonde relaxation du corps ainsi que du mental.

Par rapport à un cours standard, cet atelier servira à approfondir certains éléments et consacra plus de temps aux explications et sur les avantages thérapeutiques.

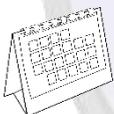
Pour les nouveaux arrivants, ce sera une occasion d'apprendre à connaître l'approche suivie par Aude pour ses cours de Yoga, orientée par les besoins saisonniers et vos propres besoins.

In diesem Workshop wird Aude MEYERS-DANAUX den Teilnehmerinnen und Teilnehmern drei Stunden lang vermitteln, wie wir mit Yin Yoga, einem sanften, aber tiefen Yoga, loslassen und zu uns finden können. Ziel ist die vollkommene Muskelentspannung durch das Halten von Stellungen für mehrere Minuten. Dies führt zu einem besseren Energiefluss und einer tiefen Entspannung des Körpers sowie des Geistes.

Im Vergleich zu einem Standardkurs dient dieser Workshop dazu, bestimmte Elemente zu vertiefen und Erklärungen und therapeutischen Vorteilen mehr Zeit einzuräumen. Für Neueinsteiger ist dies eine Gelegenheit, den von Aude in den Yogakursen verfolgten Ansatz kennenzulernen, der sich an den jahreszeitlichen und an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert

Preise / Prix:

- Workshop (3 Stunden) / Atelier (3 heures): **50 EUR (membres SBE-Mitglieder: 35 EUR)**
- Limité à / begrenzt auf: 15 Personen



26/11/2023



9h00-12h00



Veräinsbau, Christnach

Infos & Anmeldung/Réservation: gavrothead@yahoo.fr / 661 740 401

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl - <https://bienetre-heffingen.com>

