



Yoga



Description

Le Yin Yoga est très doux. Il se base sur la détente et la respiration. Il est accessible à tous : la posture s'adapte au corps pour un relâchement musculaire profond. Il renforce les articulations et les tendons, permet de s'assouplir en douceur et de se reconnecter à soi-même. C'est un Yoga méditatif, idéal pour apprendre à ralentir. Proposé par Clémentine ROUSSELOT

Public Concerné

Adultes

Tarif

Adhésion au C.S.C. 10 € + 220 €

Equipement nécessaire

Tenue confortable, tapis de sol et petit coussin

Horaires et périodicité

Jeudi à 19h15 ou à 20h30 (32 séances)

Lieu

3ème étage du Centre SocioCultuel, Nueil-Les-Aubiers

Centre SocioCultuel de Nueil-Les-Aubiers ■ Membre de la Fédération des Centres Sociaux et SocioCulturels de France

8 place de la Girainerie ■ 79250 Nueil-Les-Aubiers ■ 05 49 65 42 10 ■ accueil.nueilaubiers@csc79.org ■ nueilaubiers.csc79.org