



## YIN YOGA Flexibilité et Santé du corps - Relaxation de l'esprit

Le Yin Yoga est une approche douce accessible à tous. Issu des principes du Yoga Chinois (Taoïste), le Yin Yoga est basé sur des étirements prolongés, combinant une respiration lente et profonde. Le Yin Yoga n'est pas concentré sur les chaînes musculaires mais cible les tissus conjonctifs et les trajets tendino-musculaires des méridiens. Il travaille le corps, le cœur et l'esprit en profondeur. La tenue des postures du Yin Yoga favorise la relaxation, le lâcher-prise et vous permet de retrouver calme, sérénité et concentration en prenant conscience du moment présent.



### PRINCIPES FONDEMENTAUX

- Peu d'engagement musculaire,
- Postures et étirements prolongés,
- Respiration lente et profonde,
- Meilleure connaissance de son corps et de ses limites,

### LES BIENFAITS ?

- Fait circuler l'énergie librement dans tout le corps et stimule le Qi
- Améliore la flexibilité et la santé globale du corps
- Relâche les tensions logées dans les tissus
- Prévient les maux de dos et blessures en améliorant la souplesse et l'alignement postural
- Favorise la concentration, l'introspection et permet d'atteindre la méditation
- Améliore les performances globales des autres pratiques dynamiques de Yoga ou autres activités sportives

### POUR QUI ?

Technique douce accessible à tous et à tout âge qui nécessite peu d'engagement musculaire. Pratique idéale en compléments d'activités sportives dynamiques.

### COMMENT ?

Tenue souple et confortable (coton de préférence). Pour votre confort et l'hygiène le port de chaussettes et une serviette sur le tapis sont recommandés.



### INFORMATIONS :

09.81.44.27.60 / 06.98.42.92.88

[www.cap-asitude.fr](http://www.cap-asitude.fr)

Sur rendez-vous  
36 rue de Laborde - 75008 Paris