

2019-20

YOGA YIN YANG

un cours axé sur les fascias

Mercredi 18h – 19h15
Dès le 27 novembre 2019

Entre postures fluides et expansion du souffle, ce cours permet d'évacuer les tensions de la journée et de rétablir son équilibre corporel, émotionnel et mental avant de rentrer chez soi.

L'accent y est mis sur la bonne santé des tissus conjonctifs (fascias), qui nécessite une approche progressive et tridimensionnelle, moins axée sur des alignements stricts que sur l'amplitude des mouvements.

La session démarre avec une partie dynamique (énergie Yang), lente et puissante, axée sur la libération des articulations, le renforcement musculaire et la stabilité physique et mentale; elle se poursuit par des postures au sol, tenues plus longtemps pour finaliser l'ouverture articulaire et cultiver un lâcher prise global (énergie Yin).

Groupe convivial de 12 personnes maximum.
Convient à tous les niveaux.



Avec Anne Rougemont
enseignante de yoga
et massothérapeute.

Tarif unique :
forfait 10 cours 200 frs-
à régler au premier cours.

Lieu

Sous-sol du Groupe médical d'Onex
Rte de Loex 3 – 1213 Onex

(Entrée par le parking)

■ Accès TPG : lignes 14, K, L arrêt Onex

Inscription jusqu'au vendredi 22 novembre
anne@yogaxis.ch ou WhatsApp 076 345 68 29.

Notez bien:

les cours ne sont pas remboursés
par les caisses maladie.

Groupe Médical



d'Onex



**RESEAU
DELTA**
LA SANTE INTELLIGENTE
www.reseau-delta.ch