

# Vinyasa Yoga

Avec Maddalena de Vio

**Dimanche 23 juin, 15h-17h.**

## **Yin&Yang Spécial été**

Pour ce dimanche, Maddalena vous propose un atelier pour se préparer au passage à l'été, la période la plus Yang de l'année qui nous invite à l'action, au mouvement et à la créativité !

« Nous débuterons avec une pratique énergétique et solaire pour réveiller notre feu et faire circuler l'énergie.

En particulier nous allons commencer avec plusieurs salutations au soleil et après nous explorerons des postures visant les ouvertures du cœur, du haut du dos et des épaules.

Puis nous ralentirons le rythme progressivement pour entrer dans une pratique plus douce et contemplative

où nous allons solliciter nos tissus profonds et stimuler les deux méridiens liés à cette saison : le cœur et l'intestin grêle.

Quand ces deux méridiens sont en équilibre nous sommes plus actifs, plus joyeux et nous ressentons plus de vitalité. »

La séance se terminera avec des exercices de respiration et une longue relaxation.

Venez profiter de cette pratique équilibrée et énergisante et en harmonie avec votre côté yin !



**TOUS NIVEAUX**  
**Dimanche 24 mars**  
**15h-17h**

22€ ou à prendre sur vos cartes