




# Yin Yoga

*Yoga lent et méditatif, pratique de postures douces pour un relâchement profond*

<b>Déroulement</b>	<p>Le Yin Yoga est un yoga thérapeutique, lent et méditatif qui travaille sur les tissus conjonctifs, les méridiens et le système nerveux. Sa particularité : tenir des postures douces le plus longtemps possible. Une séance dure 1h et s'organise de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un temps d'accueil et de présentation du Yin Yoga et du thème de la séance (élément, chakra, couleur, saison, ...)</li> <li>- La pratique des postures</li> <li>- Un moment de relaxation et de détente</li> </ul> 
<b>Public</b>	<p>5 à 15 Adultes, à adapter en fonction de la taille de la salle</p>
<b>Les bienfaits de la pratique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lâcher-prise</li> <li>- Calme mental</li> <li>- Assouplissement</li> <li>- Conscience du corps</li> </ul>
<b>Intervenante</b>	<p>Malvina Ghoris</p> <p><u>Diplômes</u> : DEJEPS animation socioculturelle  <u>Formations</u> : professeure de Yin yoga, praticienne en sonothérapie  <u>Expériences</u> : pratique quotidienne du yoga et de la méditation</p>
<b>Lieu et matériel</b>	<p>Le lieu doit être calme  Tapis, coussins et plaids en quantité suffisante en fonction du nombre de participants</p>
<b>Tarif</b>	<p>100€/séances** pour des séances ponctuelles  90 €/séances** pour 3 à 9 séances dans l'année  70 €/séances** pour un minimum de 10 séances par an</p> <p><i>**Frais kilométrique supplémentaire à partir de 20 km</i></p>