



STUDIO ABCdanse

YIN-YOGA FLOW

Pratique de postures de yoga dites « assanas » favorisant la stimulation d'étirements des tissus profonds dans un temps ralenti et en pleine conscience de soi.

Ce temps singulier donne de la place à l'écoute des sensations, des perceptions et de la présence du souffle, support essentiel à la circulation du flux énergétique dans l'intégrité physique.

Le temps de pratique se compose de séquences posturales alternant l'énergie du yin ou du yang et se termine par un retour à soi dans un temps de relaxation.

Jeudi de 12h 15 à 13h 30

Infos et Inscriptions

ABCdanse • 2 rue Général Marchand • 38000 Grenoble • 07 72 37 96 55