



Samedi 11 octobre 2025
Atelier

de 14h30 à 16h30 au CESA - Maurepas

Yin Yoga

Atelier animé par Justine Arnault, professeure au sein de l'association

Cet atelier de Yin Yoga, guidé par le thème du lâcher-prise, sera une invitation à ralentir, à respirer pleinement et à se reconnecter à l'essentiel.

Au programme :

- **Pranayama** – exercices de respiration pour apaiser le système nerveux et libérer l'énergie.
- **Postures de Yin Yoga** – des étirements doux et tenus dans la durée, pour relâcher en profondeur le corps et les résistances intérieures.
- **Relaxation guidée** – un voyage intérieur pour se détendre complètement et retrouver un sentiment de légèreté.

Cet atelier est accessible à tous, aucun niveau n'est requis. Venez simplement avec l'envie de vous offrir un espace de douceur et de présence à vous-même.

Atelier ouvert à tous (30 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h30 à 16h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 14h15)

**Participation : 15€ pour les adhérents, 20€ pour les extérieurs
chèque à l'ordre de **Yoga pour Tous****

Pour vous inscrire, adressez votre bulletin d'inscription et votre règlement selon la modalité que vous avez choisie (voir dans le mail).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Yin Yoga » du samedi 11 octobre 2025

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas de joindre votre chèque !

Votre inscription ne sera effective qu'à réception de votre paiement et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le mercredi 8 octobre 2025.