YOGA POUR TOUS
Adultes - Ados - Enfants

Samedi 3 octobre 2026
Atelier
de 14h30 à 17h30 au CESA - Maurepas

Souffle d'automne, Yin yoga et bain sonore

Atelier animé par Aurélie Georges, professeure au sein de l'association

L'automne nous invite à ralentir pour préserver notre énergie vitale.

Le yin yoga est une invitation au lâcher prise,
il s'inspire du taoisme et de la médecine chinoise.

En médecine chinoise l'automne est représenté par l'élément métal,
et les organes associés sont les poumons et le gros intestin.

Par la pratique du yin yoga nous visons à détendre les fascias (tissus profonds du corps) grâce à la tenue de postures entre 2 et 5 minutes, avec l'aide d'accessoires.

Ces postures seront en lien avec les méridiens des poumons et du gros intestin afin de les stimuler, et ainsi favoriser leur régénération.

La pratique sera accompagnée par le son du bol tibétain et des carillons pour une détente totale.

Atelier ouvert à tous (20 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h30 à 17h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 14h15)

Participation : **15€** pour les adhérents, **20€** pour les extérieurs

Pour vous inscrire, envoyez le bulletin d'inscription par mail (yogapourtous78@gmail.com) et effectuez votre virement au plus tard 24 heures avant le début de l'atelier.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Souffle d'automne, Yin Yoga et bain sonore » du samedi 3 octobre 2026

Nom : Prénom :

Tél. mobile : Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas d'effectuer votre virement en indiquant votre Nom et votre Prénom !

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

Remise des inscriptions avant le vendredi 2 octobre 2026.