

ATELIER YOGA

YIN YOGA & DANSE DU DRAGON



**DIMANCHE
19 JANVIER 2025
DE 10H00 À 12H00**

À LA RENCONTRE DU YIN ET DU YANG !

**S'INITIER À LA DANSE DU DRAGON ET LA
RELAXATION POSITIVE !**

AVEC VOS ANIMATEURS ALAIN ET CHRISTELLE

**C'EST UN VOYAGE EN MOUVEMENT AU RYTHME
DE LA RESPIRATION ÉVEILLANT L'ÉNERGIE
DANS LE CORPS ET TRANSFORMANT L'ESPRIT.**

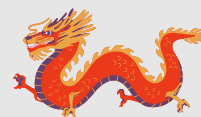


INSCRIPTIONS

AUPRES DE KARINE

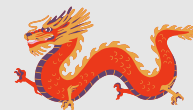
TEL 06 81 33 85 75

tousenforme-nsm@outlook.fr



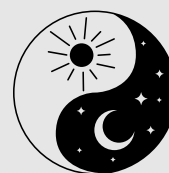
20 EUROS / PERSONNE

RÈGLEMENT SUR PLACE



NOCEENS

ET NON NOCEENS



2 activités complémentaires, accessibles à tous :

- Le Yin, apportant un relâchement complet du corps, du cœur et de l'esprit dans une pleine conscience respiratoire.
- Le Yang, la danse du Dragon, dynamique, suivant une chorégraphie originale.

Présentez vous 20 minutes avant avec votre matériel (tapis, coussins, couvertures, briques pour soutenir le corps dans les pratiques yin et pour la pratique yang). Les ailes de dragon seront fournies.

**TOUS EN FORME NSM
SPORT, DÉTENTE, LOISIR**

**DOJO LIONEL GROSSAIN
36 AVENUE FRANÇOIS MAURIAC
93330 NEUILLY SUR MARNE**

[HTTPS://WWW.TOUSENFORME-NSM.FR/](https://www.tousenforme-nsm.fr/)