



# ESPACE YOGA SANTÉ

ANCIENNE ABBAYE DE SOLEILMONT

## **1ÈRE ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »**

**Atelier : Yin Yoga**

**Instructeur : Laurence**

**Heure : 10h30 à 10h45**

Le yin yoga est né dans les années 90, il a été popularisé par une élève de l'américain Paul Grilley. Il s'agit d'un mélange de yoga ancestral et de Taoïsme.

Ce qui distingue cette pratique des autres Hatha, Vinyasa ou Ashtanga yoga, c'est sa lenteur et la nécessaire introspection que doit y mettre le pratiquant.

Le yin yoga est donc une manière de lâcher prise et de travailler autrement sur notre corps.

Les Asanas proposés vont être « tenus » de 3 à 5 minutes, ils vont permettre de faire circuler notre énergie vitale : le Chi, par la pratique du Yin, c'est-à-dire de l'immobilité.

Les postures vont se pratiquer essentiellement au sol et vont stimuler les 6 méridiens du bas du corps : le Foie, la Vésicule biliaire, la rate, l'estomac, le rein et la vessie.

Quand l'énergie circule bien, les organes se portent bien, mais les émotions sont aussi mieux équilibrées.

« Lâcher prise réserve souvent de très belles surprises. » Daniel Desbiens (auteur québécois)

