



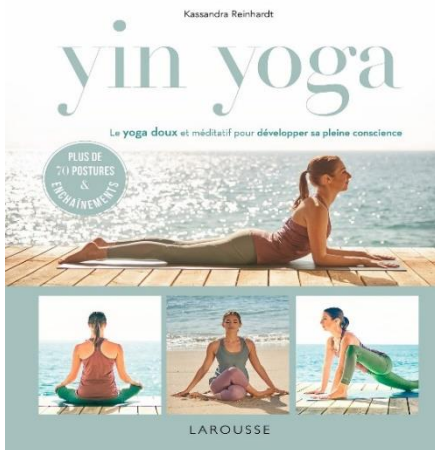
ATELIER STAGES Yoga-Tai Chi - Qi gong les 8 et 9 Octobre 2022

Qigongtaichiyogaclublaussaye.fr /tel 06 99 49 25 47

Découverte du **Yin Yoga** avec *Marie* de 14h-16h

Samedi 8 Octobre 2022 à la Salle des fêtes Bernard GILLET de la Saussaye

Le **Yin Yoga** est un yoga doux mais profond qui utilise les postures classiques du yoga indien mais avec une approche différente : une approche de lâcher prise profond et total. C'est en quelque sorte une discipline magique qui est facile à pratiquer et qui a des bénéfices phénoménaux sur le bien-être.



YIN : YANG Cible les fascias : Cible les muscles en surface ...
Temps long et immobilité des positions : Temps ... Détendre les muscles : Contracter les muscles

Le Yin Yoga est un style de yoga au rythme lent en tant qu'exercice, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des asanas qui durent plus longtemps que dans d'autres styles. Les pratiquants avancés peuvent rester dans un asana pendant cinq minutes ou plus.

Respect des conditions sanitaires en vigueur

à découper

Découverte du **Qi gong** avec *Laurent* **Samedi 8 Octobre 2022 de 10h-12h**

&

Tai Chi Chuan (réservé aux adhérents club et extérieurs pratiquants déjà cette discipline)

avec *Laurent* **Dimanche 9 Octobre 2022 de 10h-12h**

à la Salle des fêtes Bernard GILLET de la Saussaye



Le **tai-chi-chuan** ou tai chi ou **taiji quan** est un art martial chinois dit « interne » souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée chi. Le **qi gong**, **qi gong**, **chi gong** ou **chi kung** est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Respect des conditions sanitaires en vigueur