



## Séance découverte de Yin Yoga



Le 26 septembre 2025

De 18h00 à 19h00

Envie de ralentir, de vous recentrer, de prendre un moment rien que pour vous ? Vendredi 26 septembre à 18h, l'association Yoga d'un même souffle vous propose une séance découverte de Yin Yoga avec Armelle Viala dans la salle Marc Leclerc (Les Halles).

Le Yin Yoga est une pratique douce, accessible à tous, axée sur la détente profonde, la respiration et le lâcher-prise. Par des postures tenues longtemps, il permet de relâcher les tensions, d'assouplir le corps en douceur et d'apaiser l'esprit.

Places limitées - Participation uniquement sur inscription au 06 03 87 83 37

La reprise des cours de Hatha Yoga aura lieu en semaine 38.