

LE TEMPS DU SOIN PRÉSENTE :

YOGA EN LIGNE AVEC CLAIRE-LISE

Sur Zoom !



3 COURS PAR SEMAINE

3 styles différents

Vinyasa Yoga - Mardi 18h30 - 19h30 - 6 €

Hatha Yoga - Vendredi 18h45 - 19h45 - 6 €

Yin Yoga - Dimanche 10h - 11h30 - 9 €



ACCESSIBLE À TOUS

Des cours dans la
bienveillance et la bonne
humeur

Des options sont proposées dans
les différentes postures pour que
chacun puisse pratiquer selon son
niveau et ses besoins.



DE NOMBREUX BIENFAITS

Profitez de cette période
particulière pour :

Etirer tout notre corps, relâcher le
stress, détendre nos fascias,
entretenir nos articulations,
renforcer nos muscles en douceur,
ramener plus de conscience en
nous...



A BIENTÔT SUR LE TAPIS ;-)

INSCRIPTION PAR MAIL :
CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR

[VOIR LE PROGRAMME :](http://WWW.LETEMPSDUSOIN.FR/YOGA)
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR/YOGA

YANG YOGA & 5 ÉLÉMENTS

En ligne sur Zoom



MARDI 03/11 18H30 : VINYASA ELEMENT EAU

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les caractéristiques de l'élément eau de fluidité et d'intériorisation.

VENDREDI 06/11 18H45 : HATHA ELEMENT EAU

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer les méridiens du rein et de la vessie (ouverture des hanches, ischio-jambiers,...).



MARDI 10/11 18H 30 : VINYASA ELEMENT BOIS

Des mouvements dynamiques et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les caractéristiques de l'élément bois de circulation de l'énergie et d'extériorisation.

VENDREDI 13/11 18H45 : HATHA ELEMENT BOIS

Des enchaînements lents à modérés comprenant des postures debout et au sol pour explorer les méridiens du foie et de la vésicule biliaire (ouverture des hanches, flexions latérales, muscles fessiers,..).



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 6 EUROS LE COURS D'UNE HEURE

YANG YOGA ET 5 ÉLÉMENTS

En ligne sur Zoom



MARDI 17/11 18H30 : VINYASA ELEMENT FEU

Des mouvements dynamiques et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les caractéristiques de l'élément feu d'ouverture du coeur et de la conscience.

VENDREDI 20/11 18H45 : HATHA ELEMENT FEU

Des enchaînements modérés comprenant des postures debout et au sol pour explorer les méridiens du coeur et de l'intestin grêle (ouverture de la poitrine, renforcement des épaules,...).



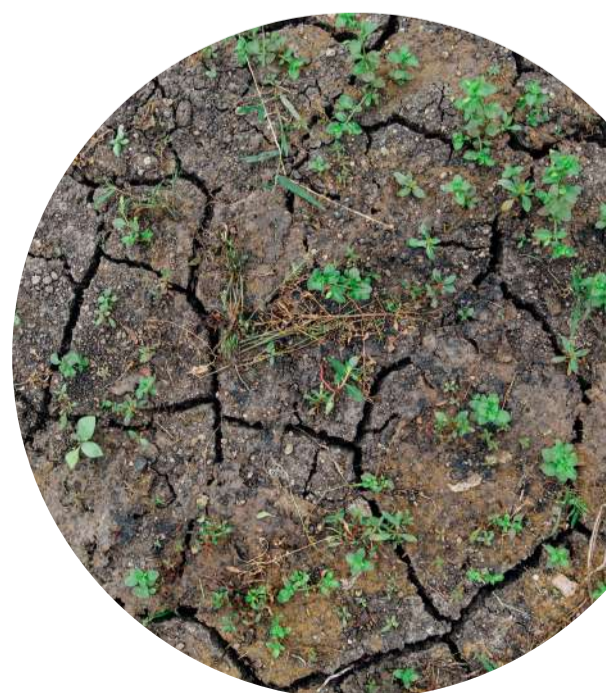
MARDI 24/11 18H30 : VINYASA ELEMENT TERRE

Des mouvements calmes et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les caractéristiques de l'élément terre d'ancrage, de réconfort et de transformation.



VENDREDI 27/11 18H45 : HATHA ELEMENT TERRE

Des enchaînements lents à modérés comprenant des postures debout et au sol pour explorer les méridiens de la rate et de l'estomac (ouverture des hanches, abdominaux...).



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 6 EUROS LE COURS D'UNE HEURE

YANG YOGA & 5 ÉLÉMENTS

En ligne sur Zoom



MARDI 1/12 18H30 : VINYASA ELEMENT METAL

Des mouvements puissants et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les caractéristiques de l'élément métal de lâcher prise, d'équilibre et d'intériorisation.

VENDREDI 4/12 18H45 : HATHA ELEMENT METAL

Des enchaînements lents à modérés comprenant des postures debout et au sol pour explorer les méridiens du poumon et du gros intestin (ouverture de la poitrine, postures d'équilibre...) et la respiration.



A SUIVRE....

Un nouveau programme à découvrir prochainement...

INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 6 EUROS LE COURS D'UNE HEURE

YIN YOGA & EXPLORATION INTÉRIEURE

En ligne sur Zoom

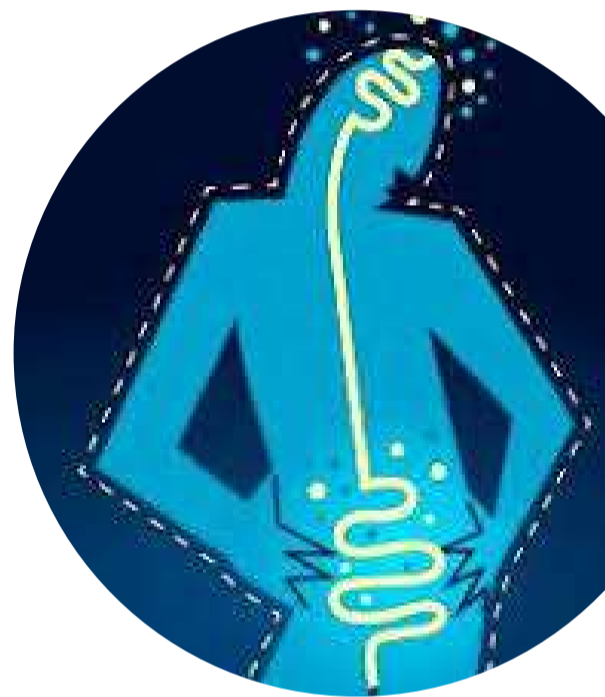


08/11: YIN ET EMOTIONS

Explorons comment libérer les émotions qui se logent dans nos fascias en particulier dans la région des psoas, des fessiers et des trapèzes.

15/11 : YIN ET NERF VAGUE

Explorons comment fonctionne notre nerf vague qui assure la liaison entre nos deux cerveaux et comment renforcer la communication entre le cerveau et l'intestin..



22/11 : YIN ET MAUX DE DOS

Explorons comment les fascias agissent sur nos maux de dos et comment les libérer pour une colonne vertébrale en pleine forme.

29/11 : YIN ET RESPIRATION

Explorons cet outil merveilleux qu'est la respiration à travers les postures de Yin Yoga et découvrons ses nombreux bénéfices.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9 EUROS LE COURS D'UNE HEURE 30

YIN YOGA & EXPLORATION INTÉRIEURE



6/12: YIN ET MEDITATION

Explorons comment le Yin Yoga peut nous permettre de pratiquer une forme de méditation active et redécouvrons tous ses bienfaits.

13/12 : YIN ET RELACHEMENT DU STRESS

Expérimentons le lâcher-prise et la détente à travers des postures puissantes de relaxation.



20/12 : YIN ET DÉTOX

Explorons comment le Yin Yoga peut nous permettre d'accompagner et de renforcer le nettoyage et la détoxification de notre organisme.



27/12 : VACANCES

Un peu de repos avant de se retrouver en pleine forme à la rentrée.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9 EUROS LE COURS D'UNE HEURE 30