

Pratique de Yin Yoga pour tout.e.s

Pratique douce et lente inventée il y a 30 ans. Elle propose de ralentir et d'accepter les sensations qui se manifestent dans le moment présent. Le yin yoga se base sur la médecine chinoise et l'approche taoïste. Les postures ne se préoccupent pas de la forme mais sont « tenues » au sol entre 3 et 5 minutes afin de solliciter les tissus profonds (fascias, tendons, ligaments et os)

"Il n'est rien qui ne s'arrange par la pratique du non-agir." Lao-Tseu

Renforcer les articulations, tendons, ligaments et assouplir ainsi le dos et l'ensemble du corps




Renforcer l'immunité


Lutter contre le stress et relaxer le corps

Faire circuler l'énergie (action sur les méridiens) et nourrir l'énergie vitale



Elena

Nesa Burgener



Physiothérapeute depuis de nombreuses années, je pratique en outre avec mes patients des techniques posturales globales telles que la reconstruction posturale en individuel et le stretching postural en groupe.

Le yoga m'a amené une dimension qui va au-delà du plan physique. Il réveille des sensations, des ressentis, des ambiances également sur les plans émotionnel et mental.

C'est cette dimension holistique que j'aime transmettre au travers de mes pratiques, cours.

Lieu

c/o Anne-Catherine Morend
Diététicienne ASDD dipl. ES
Micronutrition IEDM SSM
Avenue Vibert 28 - 1227 Carouge
+41 22 301 18 48 / www.alpha-nutrition.ch



Horaire

Les mercredis de 18h30 à 19h30

Tarifs

25.- le cours collectif
200.- les 10 cours

Informations et inscriptions

elenanesa@hotmail.com
+41 79 287 71 30