

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-Tsen



Renforcer l'immunité



Lutter contre le stress
et relaxer le corps

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

Alpha Nutrition & Soins-Intuitifs
Avenue Vibert 28 - 1227 Carouge
www.alpha-nutrition.ch
www.soins-intuitifs.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

**N.B. : possibilité de suivre
un cours privé ou semi-privé
dont le tarif est 120.-/h**