



Yin ô Bols | 2024-2025

5 sessions de Yin Yoga au son des Bols

Le Yin est un yoga doux, qui se pratique au sol avec des supports qui permettent de rester entre 3' et 5' dans les postures, dans la détente. Chaque posture est adaptée par chacun·e selon son ressenti.

Pour vous organiser, voici les dates des sessions de deux heures, les dimanches de 1700 à 1900, à l'Église St-Paul, av. de France 41B, 1004 Lausanne

Pratique avec 5 participant·e·s minimum | 55.- (250.- les 5) / AVS, AI, RI, etc. -10%

22.9.2024 | Équinoxe d'automne | atelier LÔ

17.11.2024 | Lune en Taureau | Pleine Lune | Hélène

15.12.2024 | Pleine lune (en gémeaux) - Au ♥ de l'Hiver | atelier LÔ

19.1.2025 | Intersaison - Finir l'Hiver et pressentir le Printemps | atelier LÔ

2.3.2025 | Renouveau et Printemps | Hélène

Pour vous inscrire: <https://framadate.org/k-malaYIN/>
Entrez le mot de passe: yinK2024

Kim / Hélène / Laurence