

# Yin Yoga

Le Yin Yoga est une pratique de yoga passive et douce. Le focus est mis sur le lâcher-prise dans les positions (asanas), tenues pendant 3 à 5 minutes. La durée, la respiration et la gravité t'aident à relâcher les tensions musculaires et fasciales, à plonger dans le calme et à récupérer ton énergie.

- **Vendredi, 7 février 18:00 – 19:15**
- **Vendredi, 7 mars 9:00 – 10:15**

**Prix :** Fr. 24.-

**Délai d'inscription:** mercredi 5 février, 5 mars 2025

**Info & inscription:** Karin Walther - 076 335 9920 - [www.karinbewegt.ch](http://www.karinbewegt.ch)