

## **Yin Yoga & méditation de guérison**

Un chemin vers la paix intérieure et une nouvelle énergie

Le Yin Yoga est une pratique douce et méditative qui se concentre sur des postures (asanas) tenues longtemps. Il vise à étirer en profondeur les tissus conjonctifs, à améliorer la mobilité et à calmer le système nerveux. La douce pression et les étirements stimulent également les méridiens (canaux énergétiques) de ton corps et favorisent la circulation de l'énergie vitale. Une invitation au lâcher-prise et à un profond état de relaxation. (Karin)

Découvre le potentiel de la méditation de guérison, qui fait circuler l'énergie vers le groupe, mais aussi vers chacun et chacune individuellement. Elle t'apporte plus de paix intérieure, de clarté d'esprit et de renforcement de ton énergie intérieure. La méditation ne remplace pas une thérapie et ne promet pas de guérison. Elle sert à trouver la paix intérieure et l'équilibre mental – un espace pour se poser et se ressourcer. (Nicole)

- **Jeudi 26 février**                   **10h00 – 11h15 (allemand)**
- **Jeudi 12 mars**                   **20h00 – 21h15 (français)**
- **Dimanche 29 mars**               **10h00 – 11h15 (allemand)**
- **Jeudi 30 avril**                   **10h00 – 11h15 (français)**

**Prix :**                                   Fr. 25

**Délai d'inscription :**               jusqu'à la veille à 12h00

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

Nicole Anderegg - 078 890 0660  
[www.nicoleanderegg.ch](http://www.nicoleanderegg.ch)