



Yin Yoga



Douceur et lâcher-prise

Le Yin Yoga est une pratique douce et profonde où les postures, tenues plusieurs minutes, permettent de relâcher les tensions physiques et mentales. Accessible à tous, il favorise la souplesse, la détente et apaise le système nerveux. Une invitation à ralentir, respirer, et se reconnecter à soi.

