

# YOGA

FORFAIT ANNUEL

TREGUIER

RENTREE : 16 SEPTEMBRE  
FIN DES COURS : 27 JUIN

LUNDI  
10H30 : YIN-YANG  
19H : VINYASA

RÈGLEMENT EN 3 FOIS :

- SEPTEMBRE 156€
- JANVIER 143€
- AVRIL 143€

JEUDI  
18H15 : VINYASA  
19H45 : YIN



INSCRIPTION AUPRÈS DE JOHANNA AU  
06 78 50 87 50

+ D'INFOS SUR SON SITE :

[WWW.LUSKAN-YOGA.COM](http://WWW.LUSKAN-YOGA.COM)

# LEQUEL CHOISIR ?

## VINYASA

PRATIQUE TRÈS DYNAMIQUE ET SPORTIVE DU YOGA. IL SE BASE SUR L'IDÉE D'AVOIR UN MOUVEMENT COORDONNÉ AVEC UNE RESPIRATION, NOUS PERMETTANT D'ATTEINDRE UN ÉTAT DE FLOW. LES ENCHAINEMENTS DE POSTURES SONT RYTHMÉS ET FLUIDES. LE COURS EST CONSTRUIT AUTOUR D'UN THÈME PRÉCIS. NOUS TRAVAILLONS À JUSTE MESURE LA FORCE ET LA SOUPLESSE.

## YIN

PRATIQUE TRÈS DOUCE ET ENVELOPPANTE DU YOGA, OÙ L'ON TIEN LES POSTURES PENDANT PLUSIEURS MINUTES, AFIN DE CIBLER LES TISSUS CONJONCTIFS. IL FAVORISE LA RELAXATION, LA SOUPLESSE ET L'INTROSPECTION.

## YIN-YANG

LA PREMIÈRE PARTIE DU COURS EST TIRÉE DU VINYASA, AVEC UN ENCHAINEMENT DYNAMIQUE.

LA DEUXIÈME PARTIE EST TIRÉE DU YIN À TRAVERS DES ÉTIREMENTS PASSIFS TENUS PENDANT PLUSIEURS MINUTES. UN ÉQUILIBRE ENTRE MOUVEMENT ET IMMOBILITÉ PROPICE À L'INTROSPECTION.

UN BON COMPROMIS LORSQU'ON ARRIVE PAS À CHOISIR ENTRE LE VINYASA ET LE YIN.