



La Danse du Dragon

A l'union du Qi Gong et du Yoga,

la danse du Dragon est une pratique méditative en mouvement.

Réalisée en musique, elle s'adresse à tous et permet de faire l'expérience de la polarité « Yang » du Yin Yoga en sortant des alignements classiques.

Après un échauffement doux, nous apprenons la Danse comme une chorégraphie, un voyage ludique entre la Terre et le Ciel, l'Eau, le Soleil, les côtés gauche et droit du corps, l'avant à l'arrière du tapis, pour un travail musculaire et cardiovasculaire.

Le mental entre alors dans un mode « automatique » et s'apaise.

Connecté.e à votre souffle, vous laissez s'exprimer confiance et légèreté.

Progressivement **vos énergies se libèrent et se mettent en circulation pour une parfaite harmonie corps-esprit.**

La pratique se poursuit ensuite par un enchaînement doux de postures de yin yoga pour relâcher les tissus profonds et s'abandonner dans le "laisser être", pour finir dans un ancrage dans l'instant présent et le bien-être intérieur.



Une expérience pleine d'intensité à vivre en salle ou en plein air !