

YIN YOGA & SONS VIBRATOIRES



Composé de 70 à 80 % d'eau, **notre corps est très réceptif aux vibrations et ondes sonores**, qui procurent de nombreux effets positifs sur le bien-être physique et mental.

Dans ces ateliers co-animés par Virginie, professeur de yoga et Muriel, sonopraticienne, venez goûter à la synergie de la vibration et des postures de yin yoga.

Confortablement installé.e grâce aux accessoires (bolster de yoga, briques de yoga, coussins, couvertures...), vous activez votre relâchement musculaire.

Le maintien des postures durant quelques minutes cible vos tissus « yin » : articulations, fascias, ligaments et tendons, des tissus « peu élastiques » qu'ils convient de stimuler de façon adaptée.

Dans ce relâchement, les fréquences vibratoires des instruments du monde (bols, tambours, koshis, gong, ...) ainsi que les chants intuitifs et la voix cristalline de Muriel viennent agir sur les cellules du corps, les liquides, les méridiens et les canaux énergétiques.

Les tissus se renforcent et s'assouplissent. Les tensions physiques du quotidien se relâchent. Vos énergies vitales s'harmonisent par la stimulation des couples de méridiens.



**Ainsi lovés dans cette bulle de pleine présence,
corps et esprit se ressourcent et se régénèrent
dans un voyage d'une grande douceur
et d'une intense profondeur**

