

Yin Restorative Yoga

Fondé sur la philosophie taoïste de l'équilibre entre le yin et le yang, le Yin yoga est une pratique conçue pour contrebalancer les activités très yang de la vie moderne et notamment les pratiques physiques dynamiques telles que l'Ashtanga Vinyasa yoga. Elle s'organise en séries de postures simples, tenues pour une longue durée (entre 1 et 5 minutes, suivant les postures), l'objectif étant de relâcher les tensions mentales et physiques, surtout dans les tissus conjonctifs des hanches et du bas du dos.

***Tous Niveaux.**

Yin Restorative Yoga

Based on the daoist philosophy of yin and yang, yin yoga is a perfect compliment and balance to our more active, yang practices. The practice consists in sequences of simple, passive postures held for long time (between one and five minutes, depending on the posture), and the goal is to release blockages in the connective tissues, especially in the hip joints and lower back.

***All levels.**