



Club de Yoga & de Bien-Être



MATINÉE DÉCOUVERTE DU DAO YIN DIMANCHE 19 NOVEMBRE

**Le Dao Yin remonte aux origines du Qi Gong,
il y a plus de 2500 ans en Chine. Il est accessible à tous.**

La discipline permet de :

- **Prendre conscience de l'enracinement du corps, de son axe vertical, ce qui procure une meilleure stabilité.**
- **Réaliser des mouvements simples et précis, ce qui donne de la fluidité.**
- **Libérer l'esprit de nos préoccupations par la concentration dans l'instant présent.**

Durant cette matinée, Michaël ETHUIN, Enseignant en Activités Physiques Adaptées, Spécialité Qi Gong, nous fera découvrir en 12 mouvements, une méthode de Dao Yin qui entend par « Dao : conduire l'énergie en l'harmonisant » et « Yin : travailler le corps en l'assouplissant ». De quoi libérer des tensions et redonner de la souplesse, tout en activant la circulation d'énergie (en particulier aux extrémités des membres en liaison avec les méridiens YIN et YANG du corps).

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Formulaire disponible sur : www.yogamandine.fr

Contact : secretariatyogamandine@gmail.com

Tarif : 10 € pour les membres à jour de leur cotisation / 12 € pour les autres
(chèque libellé à "CLUB DE YOGA")

Le 19 NOVEMBRE 2017, accueil à partir de 9h00

(début de la pratique à 9H15 précise)

Salle polyvalente de l'école de Georges Wallers - Rue de la Croisette

SAINT AMAND LES EAUX