

Le **Yin Yoga** est un yoga plus lent, méditatif et introspectif. Dans le Yin Yoga, nous créons une douce traction sur les tissus conjonctifs se situant en dessous des muscles et proches des os, des fascias et des ligaments. Afin d'atteindre ces couches plus profondes de l'organisme, les asanas (postures de yoga) sont tenues pour une plus longue période. Le Yin Yoga travaille sur les mêmes méridiens (trajets énergétiques, vaisseaux), les mêmes flux d'énergie que la médecine chinoise (acupuncture, acupression, ...) ainsi que l'ayurveda et donc également sur les organes. Lorsque nous avons des problèmes physiques ou émotionnels, ceux-ci peuvent être causés par un blocage dans le flux d'énergie circulant dans les méridiens. Le Yin Yoga permet à l'énergie bloquée de circuler à nouveau librement.

La **Pleine Conscience** est une pratique de méditation également appelée **Mindfulness**. La Pleine Conscience (Mindfulness) est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant » (Kabat-Zinn, 2003).

Sa pratique constitue un entraînement de l'esprit, permettant de nous libérer des mécanismes automatiques, source de mal-être ou de détresse psychologique. La Pleine Conscience permet ainsi le développement d'une aptitude à être en relation différente avec l'expérience vécue.

Dans le **Yoga Non-Duel** nous explorons directement les sensations physiques, le mouvement et de l'immobilité inspirée du Yoga Non-duel. L'invitation est de faire l'expérience de notre corps tel qu'il se présente à nous directement: un flot de sensations qui apparaît, coule et se fond dans l'ouverture pure de la Conscience. refaisons connaissance directement avec le corps, sans l'intermédiaire d'un concept ou d'une image.