

# Yin Yoga

avec Jadson Caldeira

Vendredi 6 - 8pm

*Jadson Caldeira*

*Jadson est instructeur de yoga, Maître Reiki, massothérapeute Shiatsu, chorégraphe et danseur professionnel formé au fil des 25 dernières années en diverses formes de méditation, de thérapies alternatives et de traitements énergétiques. Sa carrière de danse et de yoga est motivée par sa quête vers une technique et un langage physique qui sauront incorporer, intégrer et susciter la prise de conscience physique et spirituelle.*

## Ashtanga Yoga Montréal vous invite à explorer votre YIN

Le Yin Yoga sert de complément à votre pratique. Le Yin Yoga renforce les tissus conjonctifs (ligaments, tendons) pour les rendre plus résilients et aide à libérer la tension de l'aponévrose qui entoure les muscles et les organes. Le Yin Yoga insiste sur la conscientisation du centre corporel par le biais d'un « relâchement » de l'activité et de la tension musculaire.

Le Yin Yoga rassemble les principes de la médecine chinoise et la séquence des postures est conçue pour stimuler et rehausser la circulation d'énergie à travers les méridiens du corps.

Les postures sont maintenues plus longtemps pour nous permettre de céder au souffle et de nous abandonner à la fondation. Le Yin Yoga approfondit notre pratique en creusant notre intuition et en réduisant nos tendances à vouloir « tout ressentir ». En nous axant sur les zones corporelles non actives, celles sans sensations, nous devenons conscientisés de ces zones nous permettant donc de rééquilibrer et développer un sens plus profond de l'« union entre le corps, l'esprit et l'âme ».



**Ashtanga Yoga Montreal**

372 Ste-Catherine St. West, suite # 118 (514) 875-9642

[www.ashtangamontreal.com](http://www.ashtangamontreal.com)

[info@ashtangamontreal.com](mailto:info@ashtangamontreal.com)

