

À qui s'adresse cette proposition ?

Ces rencontres sont ouvertes :

- Aux anciens participants MBSR
- Aux pratiquants de méditation
- Aux élèves de Yin Yoga
- Aux personnes souhaitant découvrir mon approche.

Aucune expérience particulière n'est nécessaire.

Ai-je besoin d'un équipement spécifique ?

Pour participer confortablement :

- Un tapis de yoga / un espace au sol
- Quelques coussins, supports ou plaid
- Un endroit calme où pratiquer sereinement.
- Pour plus de confort et une meilleure accessibilité, privilégie un ordinateur plutôt qu'une tablette ou un smartphone.

Puis-je participer même si je n'ai jamais pratiqué le Yin Yoga ou la méditation ?

Oui, car c'est une approche douce pour réduire le stress et améliorer la santé, même en présence d'inconforts physiques. Les propositions sont accessibles aux débutants comme aux pratiquants expérimentés.

Que faire si je manque une séance en direct ?

Pas d'inquiétude ! Toutes les séances sont enregistrées et disponibles en replay, afin que tu puisses les suivre à ton rythme.

S'agit-il d'un groupe thérapeutique ?

Non. Ces rencontres sont des espaces de pratique, d'enseignement et de partage. Elles ne constituent ni une thérapie de groupe ni un accompagnement psychothérapeutique.

Rejoins la prochaine matinée

Que tu souhaites découvrir cette approche ou retrouver un rendez-vous régulier pour soutenir ta pratique, tu es le bienvenu(e).

Offre-toi un dimanche matin pour ralentir, respirer et revenir à l'essentiel.