

YANG YOGA

STRENGTH IN SERENITY

with Tim Cauchy



Samedi 30 mai 17h -18h15

Vendredi 19 juin 18h30 -19h45

30€

Le Yang Yoga est une pratique dynamique qui met l'accent sur le mouvement, la force et la chaleur interne. Ancré dans la vision taoïste du yang — une énergie en expansion, tournée vers l'action — il s'exprime à travers des enchaînements fluides, des transitions portées par le souffle et un travail musculaire précis.

Lors de cet atelier, nous explorerons aussi le Budokon, une approche où les postures de yoga se mêlent à la locomotion animale et à un travail au sol de spirales et des vagues corporelles.

TIM CAUCHY : *coach en mouvement et professeur de yoga, formé dans la lignée Budokon — une approche qui intègre mobilité, yoga, arts martiaux et locomotion animale. Ma mission: préparer le corps à faire face à l'inhabituel et à l'imprévu.*

DHARMA YOGA