

YANG YOGA

STRENGTH IN SERENITY

with Tim Cauchy



SAMEDI 28 MARS

de 16h 17h30

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 la Yobilité Budokon, une approche où les postures de yoga se mêlent à la locomotion animale et au travail au sol. Les transitions deviennent le fil conducteur, avec des spirales et des vagues corporelles qui unifient force, mobilité et équilibre dans un flow continu et organique.

TIM CAUCHY : *coach en mouvement et professeur de yoga, formé dans la lignée Budokon — une approche qui intègre mobilité, yoga, callisthénie, arts martiaux et locomotion animale. Mon travail repose sur un principe simple : préparer le corps à faire face à l'inhabituel et à l'imprévu.*

