

RALENTIS...  
et reviens à toi



Y I N & M O O V



Et si tu t'accordais un vrai  
moment ?  
Mais pour ressentir

Coach Yin

# YIN & MOOV

Lenteur, souffle, mouvement





# 1. Ancrage & respiration

Respire profondément

## 2. Mobilité douce

Bouge lentement



# 3. Postures Yin

Relâche



# 4. Flow Moov

Mouvement libre



# 5. Relaxation

Savoure



Tu n'as rien à prouver

Tu as juste à être

Y I N & M O O V



# Ton rituel t'attend

Yin & Moov

