

Précise, douce et débordante d'amour, Maïté te guide dans des séances de **Yang to Yin yoga**, deux pratiques qu'elle associe pour leur complémentarité.

Dans un premier temps, elle t'amène dans le **Yang yoga** actif pour développer ta force physique et mentale, ton équilibre et ta résistance t'apportant énergie, vitalité et confiance au-delà du tapis. Les principes sont des mouvements en conscience avec une attention portée sur le périnée, l'alignement et l'autograndissement. Dans un second temps, tu te déposes dans le **Yin yoga** passif pour développer ta souplesse, ta mobilité, t'apportant détente et lâcher-prise. Les principes sont le relâchement musculaire et l'inaction avec une attention portée sur l'instant présent. Dans des postures ciblées, soutenu par des bolsters et coussins, ton corps s'étire passivement durant plusieurs minutes pour recréer de l'espace en toi, tout en apprenant à contrôler les fluctuations de ton mental. Au sortir de la posture, les tensions et émotions cristallisées se libèrent et l'énergie vitale circule mieux dans ton corps.

Les bienfaits sont multiples sur tous les plans te constituant : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.

Chaque pratique est unique et une bulle de déconnexion hors du temps durant laquelle tu développes la conscience de toi.

Découvrez un peu plus son approche sur son site : [www.maitepopinet.com](http://www.maitepopinet.com).