



EMMASURYAYOGA

Atelier Yoga & Méditation
Gestion des EMOTIONS
Dimanche 10 février 9h-12h



Avez-vous parfois l'impression que votre coeur est emporté par des **montagnes russes? Vagues de tristesse ou de colère...**

Quelle aide peut nous apporter le yoga et la méditation pour que nous traversions au plus vite ces tsunamis personnels sans nous y perdre et retrouver ensuite notre aplomb? Cet atelier n'est pas un atelier de groupe de thérapie, (je ne suis ni thérapeute ni sophrologue, le point de vue sera celui du yoga et de mon humble expérience), mais je vous transmettrai ma boîte à outils, afin que le moment venu, seul avec soi même, chacun sache créer un espace dans son corps pour aider à exprimer les émotions. Au programme: asanas (postures) pour libérer la colère et bercer la tristesse, introspection, méditation, relaxation profonde.



Infos pratiques

Horaires: 9h00-12h00

Lieu : Salle Soleil Danse,
11bis rue du midi, Soyaux

Règlement : 50€ à l'inscription

Matériel : carnet, crayon, mug,
tapis de yoga, plaid

Tarif : 50 €

Nombre de places limité

RESERVATION

EMMASURYAYOGA



A

Emma Surya Yoga
30, impasse des Baudins
16440 Claix
0611305217

Cet email a été envoyé à {EMAIL}
Vous avez reçu ce mail car vous vous êtes inscrit sur Emma Surya Yoga

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

