ATELIER YOGASANUM

ANXIETE

YOGA POUR LA SÉRÉNITÉ

Dimanche 17 novembre 2024 : *15h00-18h00*

YOGA : stratégie pour soulager & prévenir les effets négatifs de l'anxiété

Les pensées, les émotions :

- Permettent de renforcer notre faculté à nous adapter et trouver des solutions à nos problèmes quotidiens.
- Mais peuvent parfois être source de souffrance.

➔Objectifs de l'Atelier : Pratique et présentation des outils du Yoga destinés à gérer les manifestations des différentes formes d'anxiété.

Animatrice : Armelle Fillet
www.yogasanum.fr yogasanum@gmail.com tel : 06 78 35 66 19

Diplôme de l'Ecole Indienne Soleil d'Or, Ajit Sarkar 2014
Diplôme de l'Institut de Yoga Thérapie, IDYT Dr. Lionel Coudron 2016
Diplôme d'acupressure et réflexologie plantaire du WAT PO Thaï Traditionnal Massage School Bangkok

Lieu : Atrium de Chaville Salle Tchaïkovski 3, Parvis Robert Schumann 92370
Tarif : 35 €

*En raison d'un nombre limité de participants, **il est recommandé de vous inscrire au plus tôt**.*

Merci d'arriver en tenue de yoga, d'apporter tapis, plaid et coussins, eau.

✂

Bulletin d'inscription
Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 17/11/2024, je verse la somme de……..€
par virement bancaire ou chèque à l'ordre de YOGASANUM

Nom et Prénom : ……
Adresse courriel (en majuscules) ……
Tél. : …… Date et signature :