

VOYAGE VERS SOI

PACK NOËL

1 LIVE

Mercredi 21 décembre à 19h15

THÈME : LA CHARGE MENTALE

Afin de ne pas créer d'attente ou de charge supplémentaire, le yoga est traditionnellement décrit comme une pratique qui ne sert à rien.

Cela me semble important de revenir là-dessus - surtout quand on voit les injonctions issues du développement personnel - et de parler ensemble de la charge mentale dans notre quotidien, de la reconnaître, et explorer les façons dont on peut s'en libérer avec quelques pistes et exercices.

A l'issue de ce focus, je vous proposerai une courte pratique et une méditation.

3 VIDÉOS ENREGISTRÉES

- ✓ 1 yoga du soir de 45 mn pour apaiser le mental
- ✓ 1 séance matinale de 15-20 mn pour démarrer la journée du bon pied
- ✓ 1 relaxation d'environ 20 à 30 mn pour se détendre, se reconnecter et apprécier ce qui est.

Tarif : 20 euros le pack

inscription jusqu'au 15 decembre par mail
stephanie.deperne@gmail.com

