



Atelier « le corps conscient »

Yoga de Pleine Conscience

mardi de 18h30 à 19h45

à La Sugilite, 12 Place Jules Plan, DIE

Pratique de postures simples debout et couchées favorisant le retour de l'attention dans le moment présent et une qualité de bienveillance envers soi-même, afin d'accueillir ce qui est là et d'y répondre avec douceur et de façon ajustée.

Cette approche inclut aussi un ancrage dans la respiration et nous découvrirons comment la suivre et favoriser le calme mental propice à l'émergence vers le mode « être » plutôt que « faire ».

**Ateliers les mardis 15 et 29 mai,
puis 5 et 26 juin 2018**

animés par Thérèse Buffel,
Instructrice de Pleine Conscience (MBCT)
et professeur de yoga (diplômée en 1986 de l'école de Lyon).

Le coût est de 8 €/séance ou 27 € la période (4 séances).

PRESENCE & RELATION

Merci de vous inscrire, par email ou SMS :
yoga@presence-relation.fr ou 06 85 72 60 46
www.presence-relation.fr