

# ATELIER GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Samedi 8 février 2020

de 9h à 12h et de 13 à 16h

*Yogaorigins, 2 rue de la source, Morschwiller-le-bas*



**Vous découvrirez que par la pratique quotidienne du yoga, de la méditation et du pranayama (exercices respiratoires), votre physique et votre mental peuvent retrouver un équilibre durable. Nous aborderons les principes fondamentaux du yoga qui pourront vous guider dans votre vie personnelle et professionnelle. Plus qu'une simple découverte de cette philosophie, cet atelier vous permettra de trouver des moyens concrets pour apprivoiser le stress et redevenir acteur de votre santé:**

- Vous apprendrez à reconnaître vos émotions et comment les gérer.
- Vous prendrez un rôle actif dans l'amélioration de votre santé physique et mentale.
- Vous développerez un nouveau potentiel d'adaptation positive face aux imprévus.
- Vous intégrerez la gestion du stress dans la vie quotidienne.
- Vous apprendrez une technique de méditation thérapeutique.
- Vous intégrerez la méditation thérapeutique dans la pratique d'asana et pranayama.
- Vous développerez la concentration, le calme, l'équilibre.

**Cet atelier est ouvert à tous; débutants ou confirmés.**

**Tarif pour la journée: 80€**

**Réservation: Stéphane 0607031453 ou [Stephane.wunnen@gmail.com](mailto:Stephane.wunnen@gmail.com)**