

STAGE YOGA

Ouvert à tous

Tarif : 20€

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NUITS-ST-GEORGES

SAMEDI 03 FEVRIER 2018



Stage animé par :

Patricia PLUVINET et Chantal FREVILLE

Professeure de yoga - magnétiseuse

Thème: Gestion du stress

Avec Patricia nous vivrons une matinée pour comprendre le stress et pour apprendre à faire face à diverses situations et préoccupations avec "sa boîte à outils".

Au programme : travail sur la respiration, yoga, auto massages, phytothérapie, relaxation.

Le stress existe depuis la nuit des temps, faisant partie de nos réactions aux défis et aux stimuli. C'est une force positive qui contribue à notre survie et nous entraîne dans une dynamique. Mais les défis de la vie actuelle sont plus complexes qu'autrefois, nous vivons une époque où les changements sont de plus en plus rapides et nous sommes soumis à des pressions de plus en plus grandes. Ces conflits psychologiques conscients et inconscients, les stress troublent notre équilibre nerveux et émotionnel.

Trouver le juste équilibre entre trop et trop peu de stress est devenu une gageure dans notre vie quotidienne.

Accueil dès 8h45 - Stage Yoga de 9H00 à 12H00

Salle GV Gymnase Henri Pouilly - Nuits-St-Georges

(apporter son tapis, serviette, boisson, couverture et coussins)

**Inscription obligatoire - places limitées -
paiement à l'inscription**

Chèque à l'ordre de GV NUITS à faire parvenir à :

Chantal FREVILLE

1, Rue Marie 21700 AGENCOURT

Tél : 03 45 62 83 77

Renseignement : chantal.freville@aol.fr

Pas de remboursement la semaine précédente

Stage annulé si moins de 20 personnes inscrites