ATELIER GESTIONS DU STRESS ET DES EMOTIONS

Samedi 28 octobre 2017 de 14h30 à 17h30

École du Kattenbach, 2 rue du vignoble à Thann

Vous découvrirez que par la pratique quotidienne du yoga, 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 :

- Vous apprendrez à reconnaître les émotions et comment les gérer.
- Vous prendrez un rôle actif dans l'amélioration de votre santé et de votre qualité de vie.
- Vous développerez un nouveau potentiel d'adaptation positive face aux imprévus.
- Vous gérerez mieux les périodes difficiles de la vie tant professionnelle que privée.
- Vous intégrerez la gestion du stress dans la vie quotidienne.
- Vous développerez la concentration, le calme, l'équilibre.

Prix : 30€