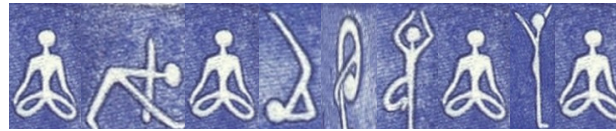




Comment la pratique du yoga contribue à une meilleure maîtrise de nos émotions.

Depuis quelques décennies, les chercheurs en sciences humaines ne conçoivent plus l'étude des processus cognitifs sans faire intervenir le rôle majeur des émotions tant elles leur semblent essentielles. Le yoga, quant à lui, nous invite à acquérir une certaine maîtrise de nos affects afin d'accéder à l'expression d'une sensibilité plus intense et plus apaisante.

Nous verrons quelques pistes de pratiques yogiques contribuant à opérer un réel changement.



Le stage aura lieu :

Le samedi 9 décembre 2023
et le dimanche 10 décembre 2023

À la Salle polyvalente du Monteil

Horaires :

samedi : 14h00 - 18h30

dimanche : 9h00 - 12h30

Tarifs stage complet :

Adhérents : 50€

Non adhérents : 60€

Versements d'arrhes à l'inscription : 25€
Ou règlement de la totalité.



Stage avec Patrick Tomatis

Bulletin d'inscription :

à remettre aux enseignantes lors des cours
ou

à renvoyer à la trésorière, Aline Enjolras :
Les Estreys, 4 impasse des thuyas

43000 Polignac

tél : 06 87 36 09 03

avant le 24 novembre 2023

Nom :

Prénom :

Date de naissance : . . .

Profession :

Adresse :

.....

e-mail :

Tél :

Mobile :