

Le Plaisir du Yoga avec Valérie Lancup

Une retraite d'un jour pour vous permettre de visualiser et créer ce qui vous inspire pour vous aider à gérer les détours que la vie place sur votre route.



Je vous propose une journée de découvertes basée sur le plaisir du yoga et

Vous avez une vie active et vous souhaitez installer des moyens simples pour créer l'harmonie au quotidien ?

Vous aimeriez profiter de l'énergie du printemps, pour vous accorder cette pause bien méritée et nécessaire à votre bien-être.

Vous cherchez où trouver les solutions.

C'est pourquoi j'ai organisé la journée ...

En quoi consiste la journée « Le plaisir du yoga » :

- Une magnifique journée au Centre Viniyoga Lily Champagne à Anjou dans une salle lumineuse, avec un petit groupe de femmes.
- Trois (3) séances de yoga pour apprendre à vous faire du bien.
- Un yoga Nîdra (relaxation de 20 minutes), après le dîner, pour détendre votre corps et votre esprit.
- Trois (3) stratégies concrètes, pour s'ancrer, se centrer et s'élever, inspirées de l'ensemble d'huile essentielle "yoga", de doTERRA. Vous pourrez les mettre en place immédiatement pour vous orienter vers un quotidien plus en harmonie avec vos désirs.
- **Une boîte à lunch santé pour le repas du dîner.**
- **Vous repartirez avec deux (2) séances de yoga courtes**, filmées pour vous, vous permettant de façon concrète d'être à l'écoute de votre corps.
- **Vous obtiendrez une visualisation** facile à reproduire le plus souvent possible, pour avoir une pensée claire sur votre journée idéale.
- Vous serez en mesure de vous ajuster, pour que votre quotidien soit de plus en plus en harmonie avec vos ambitions.

Une douce journée pour les femmes d'action, voulant installer 3 nouveaux ancrages. Avec la journée « Le plaisir du Yoga », vous aurez probablement déterminé quelle orientation prendront vos journées à l'avenir. Vous apprendrez à suivre votre petite voix intérieure jour après jour, c'est du moins ce que m'ont permis l'utilisation de ses ancrages.

Pour plus de détail et inscription.
Valérie Lancup, pour ValBonvent

Date : Samedi 15 juin 2019

Coût : 110\$ repas compris

Téléphone : 514-260-4307

Courriel : vlancup@hotmail.com