

## **Atelier Yoga**

[atelieryoga86@yahoo.fr](mailto:atelieryoga86@yahoo.fr) / [www.atelier.yoga](http://www.atelier.yoga) / 06 58 99 03 62

---

**Samedi, 30 novembre 2019, 13h15-18h45**

### **Etre Femme, approche du Féminin sacré**



### **Savoir dire Non pour s'ouvrir à de nouveaux possibles**

**Animé par Daniela,** <http://atelier.yoga/>

Professeure de Yoga depuis 20 ans, formée aux *pratiques taoïstes* d'alchimie de l'énergie féminine et à l'approche posturo-corporelle de *Gasquet*

Savoir dire Non est un acte de maturité. L'énergie du Stop, de l'Arrêt, est celle qui permet de nouveaux Oui, de nouveaux départs. Quand, comment, pourquoi et autant de réponses à partager au sein d'un groupe chaleureux et soutenant !

**Premier d'un large cycle d'ateliers :** Energies de la Beauté, de la Compassion, de la Transformation, du Vide plein... Le Féminin manifeste autant de visages que le Sacré !

#### **Outils :**

Exposés et échanges, pour (se) comprendre.

Pratiques corporelles et conjoncturelles, pour approfondir.

Magie des Mantras et méditation, pour intégrer.

Expression de soi, pour se connaître.

**Informations pratiques :** Accueil à 13h00, prière d'être ponctuelle.

Participation : 15 / 30 euros, selon que vous êtes ou non inscrite à notre cours annuel de Yoga

Lieu : Buxerolles 86180, adresse communiquée au moment de l'inscription

---