

# Libérer le stress face au changement

::

INFO  
LETTRE



INFO  
LETTRE

Bienvenue à vous aspirez à un bien-être par la voie du yoga

## Dans cette info lettre

Le mot d'[Antoinette](#)

Six vérités pour une vie extraordinaire (Partie 1)

::

CHRONIQUE d'Antoinette

[antoinettelayout.com](http://antoinettelayout.com)

Libérer le *stress*  
face au changement

Six vérités pour une vie extraordinaire (Partie 1)

# Vos appréhensions et vos aspirations

Pour aujourd'hui, quelles sont vos appréhensions et vos aspirations? En regardant LA VIE, nous réalisons que nous sommes constamment en période de passage... d'un jour à l'autre, d'une année à l'autre, d'une étape à l'autre! Le passage du nourrisson à l'enfance, de l'enfance à l'adolescence, du jeune adulte à l'adulte.

Libérer le stress face au changement

“

*Et dans notre nature humaine, nous nous attachons à des habitudes qui deviennent une zone de sécurité et de confort.*

*-Antoinette*

Changement de routine.

Comment faire face aux changements

## Suivez Antoinette

### Une formule tout inclus?:

- Enseignements riches
- Pratique de méditation consciente
- Initiation à la cohérence cardiaque
- Pratique douce du Yoga Chi & Méditation
- Hébergement & repas
- Un environnement naturel de toute beauté, propice au ressourcement

## Voyez le mot d'Antoinette

Paix - Bonheur - Joie = Antoinette from Antoinette Layoun vous invite à sa retraite Shanti on Vimeo.

## Via mon site, lisez aussi

- [Yoga Chi et +](#)
- [Le Centre](#)
- [Pour une santé optimale: Yoga Chi & Méditation!](#)
- [Cours Connais-toi, Réalise-toi: Ma vie, mes relations.](#)
- [À l'aide d'enseignements qui offrent un savant mélange entre méditation et connaissance de soi, ouvrez-vous à une paix intérieures. Reconnectez-vous à votre plein potentiel.](#)
- [Coaching](#)
- [Services en entreprise](#)
- Mon [bloque](#) sur mon site

A handwritten signature in purple ink that reads "Antoinette 3". The script is fluid and cursive, with a small heart-like flourish above the final 'e'.

## D'autres liens intéressants d'Antoinette

- [Présentation - Introduction](#)
- [Le blogue d'Antoinette](#)

Nous vous souhaitons tout le bonheur

[Daniel](#)

Pour terminer

[\[+\]](#)