Libérer le stress face au changement

::



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)

::



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 ofrent 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



D'autres liens intéressants d'Antoinette

- Présentation - Introduction
- Le blogue d'Antoinette

Nous vous souhaitons tout le bonheur

Daniel

Pour terminer

[+]