

Apprivoiser ses émotions Vendredi 1^{er} juin 2018 à Marseille

Une démarche personnelle d'une journée pour mieux se connaître au niveau émotionnel, pour une vie plus équilibrée et apaisée

Le **coaching**, grâce aux outils et à l'expérience du coach, permet de porter un nouveau regard sur soi. Et le **yoga**, discipline millénaire, est reconnu pour favoriser un état de conscience propice à la transformation.

Prendre conscience de son souffle pour sentir ce qui se passe dans son corps et se rendre disponible pour accueillir l'instant présent.

Comme tous nos comportements, les comportements induits par nos émotions peuvent évoluer si nous y voyons plus clair émotionnellement.



 1 série de 4 ateliers sur 4 thèmes

 Lieu La Casa108 - Marseille

 8h30 à 16h30

 Tarif : 130€ par personne, par atelier*

Programme

- ♥ Démarrage de la journée par une séance de yoga matinale
- ♥ Exercices de coaching et apports sur le thème de la journée
- ♥ Déjeuner : chacun apporte un truc et on partage
- ♥ L'après-midi, micro-sieste active
- ♥ Pratique de yoga
- ♥ Exercices pour approfondir le thème
- ♥ Échanges, apprentissages, voies de développement et bouclage

Vos intervenantes

Deux professionnelles qui croient en un monde plus tolérant, plus humain, plus joyeux, avec plus d'échanges. L'une est titulaire d'un Doctorat et est formée au Natha yoga avec Michèle Féraud, l'autre exerce le métier de coach depuis 13 ans. Elles ont envie de partager leurs expériences et d'accompagner chacun sur son chemin, à son rythme en combinant plusieurs approches auxquelles elles sont formées : yoga, coaching, sophrologie et développement personnel



Bulletin d'inscription aux ateliers

Une série de 4 ateliers d'une journée pour 4 thèmes :

- ♥ Moi et l'argent le 12 Janvier 2018
- ♥ Parent, Grand-parent, bien dans mon rôle le 16 mars 2018
- ♥ Relation à soi, relation à l'autre le 13 avril 2018
- ♥ Apprivoiser ses émotions le 1^{er} juin 2018

Je m'inscris à l'atelier du :

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Email :

☺ Je règle le montant de 130€ pour la journée d'atelier, par chèque à l'ordre d'Alidade
(Votre chèque ne sera encaissé qu'au moment de l'atelier)

☺ Possibilité de régler par PayPal, merci de nous contacter à : info@1-step-beyond.com

☺ **Tarifs dégressifs si participation à plusieurs ateliers dans l'année, nous contacter**

**Prix TTC, qui comprend les pratiques de yoga, les temps d'échanges et de réflexion, l'accompagnement d'un coach, la location de la salle. Le repas n'est pas inclus, il se fait à la fortune du pot, cuisine à disposition sur place.*

Je souhaite une facture au nom et l'adresse ci-dessous :

Date et signature

Renseignements pratiques



[Nos ateliers ont lieu à La Casa108, 108 bl Baille, 13006 Marseille. Métro : Baille](#)

Nos ateliers sont confirmés à partir de 4 personnes inscrites. Prévoyez une tenue confortable pour pratiquer le yoga, possibilité de se changer sur place.