



YOGA POUR TOUS
MARTINE BILLEREY LIPS - ST OMER

L'ATELIER DOUX DU DIMANCHE MATIN

Dimanche 10 novembre 2019 de 9h30 à 11h
à la Maison du Rivage de Saint-Martin-lez-Tatinghem

LES PRINCIPES RELATIONNELS

Dire ce que j'ai à dire, vivre le conflit, sans violence, et sans pour autant « m'aplatir »...

Oui, mais comment ?

C'est ce qu'expliquent le Yoga-Sutra II-30 et la CNV (communication non-violente)

PROGRAMME

- 9h30 : pratique de yoga adaptée au thème
- 10h : réflexion : les outils pour entrer en relation
- 10h45 : yoga méditatif : douceur, douceur

Coût : 15€ si inscription avant le 4 novembre 2019, 20€ après cette date.

Joindre le règlement au bulletin d'inscription (chèque à l'ordre de Martine Billerey Lips).

En cas d'absence injustifiée, le chèque sera retiré.

RENSEIGNEMENTS

Martine Billerey Lips - 06 79 70 68 13 - martine.billerey62@orange.fr

Site : yogapourtous-saint-omer.fr

INSCRIPTION

Nom/prénom :

Courriel :

Tél :

Banque/Chèque n° :

Espèces :