



Stage de Yoga et Coaching

« Le bonheur est un choix qui se cultive ! »

Du 11 septembre au 13 septembre 2020

Dès 18 heures dans la ferme « Le Roselet » à Lamoura, dans le Jura français.

Dans un espace convivial au cœur de la nature, venez nous rejoindre afin de vous reconnecter à votre puissance personnelle, renforcer vos ressources et identifier les freins qui empêchent la réalisation de vos rêves.

Dominique s'appuie sur différentes approches de développement personnel comme la Communication Non-Violente, l'Écoute Active, Imago, l'Analyse Transactionnelle, compréhension et gestion des émotions. Elle apportera différents outils concrets pour optimiser le bonheur dans vos vies et transformer les crises en opportunités de croissance.

Gabriela parlera de la définition du bonheur, des obstacles et moyens que l'on trouve dans les écritures sacrées et la philosophie du yoga. Dans une longue pratique de yoga nous serons devant le défi de trouver le bonheur dans chaque posture.

Ensemble nous sèmerons des graines pour vivre avec plus de joie et de plaisir dans nos vies.

Participants: tout public, entre 6 et 12 personnes

Tarifs :

- **Stage** (14 heures de yoga et coaching) : CHF 220.-
- **Logement** (chambre, salle et pension complète) pour les deux nuits :
3 chambres simples à EUR 180.-/personne/week-end
6 chambres double à EUR 170.-/personne/week-end
1 chambre triple à EUR 160.-/personne/week-end

**Pré-inscription avant fin juillet svp.
Inscription définitive avant le 31 août 2020 :**

Dominique Pégaitaz
la-puissance-du-lien@bluewin.ch
www.lapuissancedulien.com
+41 77 444 13 67

Gabriela Zimmermann
gabriela@yoga-arzier.ch
www.yoga-arzier.ch
+41 78 971 18 50