

YOGA THERAPEUTIQUE & PLEINE CONSCIENCE

PROPOSÉ PAR NATHALIE DOSWALD



8 SESSIONS DE 2H

LES JEUDIS DE 18H45 À 20H45

DÉBUT 1^{ER} FÉVRIER – FIN 22 MARS 18

SOLUNA, RUE DU MÔLE 14-18, 1201 GENÈVE

INSCRIPTIONS : [INFO@SOLUNAYOGA.CH](mailto:info@solunayoga.ch)

YOGA THERAPEUTIQUE & PLEINE CONSCIENCE

DÉBUT 1^{ER} FÉVRIER - FIN 22 MARS 18 / SESSIONS DE 2H / LES JEUDIS DE 18H45-20H45 / SOLUNA PÂQUIS / INFOS & INSCRIPTIONS : INFO@SOLUNAYOGA.CH

- RENFORCE L'ESTIME DE SOI
- RÉDUIT LE STRESS ET AIDE À RETROUVER LE BIEN-ÊTRE
- AIDE À COMBATTRE L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION
- VOUS RECONNECTE À VOUS-MÊME ET PERMET DE REPRENDRE VOTRE VIE EN MAIN

LA PLEINE CONSCIENCE RESTRUCTURE ET DÉVELOPPE VOTRE CERVEAU ET RÉDUIT LE STRESS. LE YOGA THÉRAPEUTIQUE PROPOSÉ VOUS REMET EN RELATION AVEC VOTRE CORPS ET VOTRE INTUITION, DÉVELOPPE VOTRE CONFIANCE EN VOUS ET PEUT AMÉLIORER VOTRE VARIABILITÉ CARDIAQUE QUI EST IMPORTANTE POUR GÉRER LES TROUBLES ÉMOTIONNELS.

DURANT 8 SESSIONS NOUS ABORDERONS ENTRE AUTRES:

- VOS RELATIONS AUX AUTRES ET À VOUS-MÊME
- LE RESSENTI ET VOS ÉMOTIONS
- AGIR AVEC EFFICACITÉ
- VIVRE AU PRÉSENT, AU QUOTIDIEN

PRIX

CHF 300 MEMBRES DE SOLUNA
CHF 350 POUR NON-MEMBRES

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS : INFO@SOLUNAYOGA.CH

L'INSCRIPTION SE FAIT POUR LES 8 COURS.

NE PEUT PAS ÊTRE PRIS À L'UNITÉ

CECI N'EST PAS UNE PSYCHOTHÉRAPIE NI UN SUBSTITUT MAIS PEUT ÊTRE SUIVI DE MANIÈRE COMPLÉMENTAIRE. COURS DONNÉ PAR NATHALIE DOSWALD, DIPLÔMÉE EN TRAUMA CENTER TRAUMA-SENSITIVE YOGA (TCTSY).