Stage yoga et gestion des émotions

Dimanche 7 mars 2026



Les émotions sont très importantes à considérer. Et quand nous décidons de le faire, nous ouvrons un chemin de libération personnelle. Elles nous transmettent des informations précieuses sur nous-mêmes et nous permettent de mieux nous connaître, de nous accepter tel que nous sommes et d'accepter les autres tels qu'ils sont.

Nous avons toutes et tous notre monde émotionnel et notre capacité de gestion de nos émotionnelle. Et les émotions se transmettent dans nos relations et interactions, mais également et surtout de générations en générations.

Mais que signifient-elles vraiment et pourquoi est-il si important d’apprendre à les reconnaître et à les gérer ? Et qu’est-ce qu’une vraie et bonne gestion de nos émotions ?

La conférence vous aidera à comprendre ce que sont les émotions et comment elles fonctionnent. La pratique vous permettra de mettre en mouvement les parties du corps liées aux mémoires émotionnelles, à savoir les hanches et le bas du corps.

Coordonnées

Maison des Associations
10 Place des Impressionnistes
95520
Osny

Date
Samedi 7 mars, 09:30 - 12:30
Infos pratiques

Tarif : 40 €

>Inscriptions ici

Contact

Association Toutes nos couleurs

Christelle Méry

Liens utiles
Yoga - Toutes nos couleurs