



**À deux,
c'est mieux !**

**Atelier spécial
Vinyasa animé
par Benoît Le Gourrierc**

Le Partner Yoga
samedi 20 janvier 2018
de 14h30 à 17h30

Benoît le Gourrierc enseigne au studio Gérard Arnaud à Paris. Il est un des spécialistes du yoga Vinyasa en France et anime des stages partout dans le monde. Selon ses mots, le yoga est un art libérateur sur le plan physique, psychique et émotionnel.

Benoît vous propose à l'occasion de cet atelier de découvrir le Partner yoga en explorant les postures de yoga (asanas) en binôme avec un partenaire. «Dans cette relation avec l'autre, c'est aussi une relation avec soi qui se révèle».

Les postures de yoga habituellement réalisées seul(e), seront réalisées à deux. Cela permet d'explorer de nouvelles sensations et d'approfondir sa pratique personnelle. Le partner yoga peut se révéler comme un formidable outil de transformation en nous permettant de trouver un peu plus de lâcher prise. Cette méthode nous donne l'occasion d'affronter des peurs, des résistances. Ainsi, on renforce la confiance en l'autre et en soi.

Le partner yoga n'est de pas l'acroyoga. Il est accessible à tout le monde et chacun peut en retirer des bénéfices. C'est ludique et yogique à la fois.

Vous pouvez vous inscrire à deux et sinon, vous trouverez un partenaire à l'occasion de cet atelier.

Visitez le site de Benoît Le Gourrierc pour en savoir plus : vinyasayoga.unblog.fr

Le nombre de places est volontairement limité / 35 euros - 10 euros d'arrhes

Lieu de l'atelier : 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG
Demande de renseignements : Actem Yoga 03 88 32 93 81 ou info@actem-yoga.com

✂

Je m'inscris à l'atelier de Partner Yoga du 20/01/18 de 14h30 à 17h30 et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque

date et signature



**À deux,
c'est mieux !**

**Atelier spécial
Vinyasa animé
par Benoît Le Gourrierc**

Le Partner Yoga
samedi 20 janvier 2018
de 14h30 à 17h30

Benoît le Gourrierc enseigne au studio Gérard Arnaud à Paris. Il est un des spécialistes du yoga Vinyasa en France et anime des stages partout dans le monde. Selon ses mots, le yoga est un art libérateur sur le plan physique, psychique et émotionnel.

Benoît vous propose à l'occasion de cet atelier de découvrir le Partner yoga en explorant les postures de yoga (asanas) en binôme avec un partenaire. «Dans cette relation avec l'autre, c'est aussi une relation avec soi qui se révèle».

Les postures de yoga habituellement réalisées seul(e), seront réalisées à deux. Cela permet d'explorer de nouvelles sensations et d'approfondir sa pratique personnelle. Le partner yoga peut se révéler comme un formidable outil de transformation en nous permettant de trouver un peu plus de lâcher prise. Cette méthode nous donne l'occasion d'affronter des peurs, des résistances. Ainsi, on renforce la confiance en l'autre et en soi.

Le partner yoga n'est de pas l'acroyoga. Il est accessible à tout le monde et chacun peut en retirer des bénéfices. C'est ludique et yogique à la fois.

Vous pouvez vous inscrire à deux et sinon, vous trouverez un partenaire à l'occasion de cet atelier.

Visitez le site de Benoît Le Gourrierc pour en savoir plus : vinyasayoga.unblog.fr

Le nombre de places est volontairement limité / 35 euros - 10 euros d'arrhes

Lieu de l'atelier : 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG
Demande de renseignements : Actem Yoga 03 88 32 93 81 ou info@actem-yoga.com

✂

Je m'inscris à l'atelier de Partner Yoga du 20/01/18 de 14h30 à 17h30 et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque

date et signature