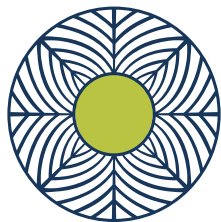




**Kankyo,
nonne bouddhiste
de la tradition zen.**



**ACTEM
CENTRE DE YOGA**

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



APPRIVOISER LE STRESS atelier tous niveaux

Dimanche 17 septembre 2023 de 9h30 à 12h30 / 40€

À travers cet atelier, nous aurons différentes méthodes pour identifier les mécanismes du stress et trouver de nouvelles voies. Nous étudierons les contraintes extérieures (relations, hiérarchie, finances...) mais également les contraintes intérieures (idéal du soi, peurs, besoins...) qui nous empêchent de vivre les situations de façon paisible. Grâce aux outils de la PNL et de l'auto-hypnose, grâce à la sagesse de la méditation, vous pourrez expérimenter une nouvelle façon d'être et l'installer durablement dans le quotidien. Cet atelier est ouvert à tous. Les partages d'expérience personnelle avec le groupe sont facultatifs. Vous pouvez participer au stage en toute intimité si vous êtes plus confortables avec cette formule.

Kankyo Tannier enseigne la voix depuis plus de vingt ans. Après une formation de base au Centre Polyphonique de Franche-Comté en 1997, elle a exploré différents domaines liés au corps (méthodes Feldenkreis et Bertherat, relaxation), à la lutte contre le stress (sophrologie, techniques de respiration, relaxation) et à la pédagogie, tout en continuant son travail de recherche vocale (avec Dominique Desmons et Miles Dempson -comédie musicale, jazz, chanson – Paris-). Depuis plus de vingt ans également, elle pratique chaque jour la méditation, activité développant la concentration et l'art de vivre au présent. Elle accompagne régulièrement des professionnels dans la découverte de leur voix : speaker ARTE, conférenciers, chanteurs...

L'inscription sera validée à réception du règlement de 40 euros. Le stage est remboursé intégralement en cas d'annulation par l'enseignant ou si les conditions sanitaires l'exigent.

Nombre de places limité ! Prévoir des vêtements confortables, un petit coussin, un carnet de notes et de la curiosité !



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 17/09/23 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

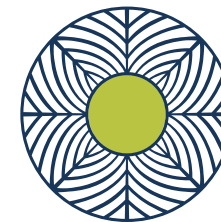
Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature

Une vente de livres + signature sera organisée à l'issue du stage. L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet "Un sanctuaire bouddhiste pour les animaux, la Ferme Kibo".



**Kankyo,
nonne bouddhiste
de la tradition zen.**



**ACTEM
CENTRE DE YOGA**

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



APPRIVOISER LE STRESS atelier tous niveaux

Dimanche 17 septembre 2023 de 9h30 à 12h30 / 40€

À travers cet atelier, nous aurons différentes méthodes pour identifier les mécanismes du stress et trouver de nouvelles voies. Nous étudierons les contraintes extérieures (relations, hiérarchie, finances...) mais également les contraintes intérieures (idéal du soi, peurs, besoins...) qui nous empêchent de vivre les situations de façon paisible. Grâce aux outils de la PNL et de l'auto-hypnose, grâce à la sagesse de la méditation, vous pourrez expérimenter une nouvelle façon d'être et l'installer durablement dans le quotidien. Cet atelier est ouvert à tous. Les partages d'expérience personnelle avec le groupe sont facultatifs. Vous pouvez participer au stage en toute intimité si vous êtes plus confortables avec cette formule.

Kankyo Tannier enseigne la voix depuis plus de vingt ans. Après une formation de base au Centre Polyphonique de Franche-Comté en 1997, elle a exploré différents domaines liés au corps (méthodes Feldenkreis et Bertherat, relaxation), à la lutte contre le stress (sophrologie, techniques de respiration, relaxation) et à la pédagogie, tout en continuant son travail de recherche vocale (avec Dominique Desmons et Miles Dempson -comédie musicale, jazz, chanson – Paris-). Depuis plus de vingt ans également, elle pratique chaque jour la méditation, activité développant la concentration et l'art de vivre au présent. Elle accompagne régulièrement des professionnels dans la découverte de leur voix : speaker ARTE, conférenciers, chanteurs...

L'inscription sera validée à réception du règlement de 40 euros. Le stage est remboursé intégralement en cas d'annulation par l'enseignant ou si les conditions sanitaires l'exigent.

Nombre de places limité ! Prévoir des vêtements confortables, un petit coussin, un carnet de notes et de la curiosité !



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 17/09/23 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature

Une vente de livres + signature sera organisée à l'issue du stage. L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet "Un sanctuaire bouddhiste pour les animaux, la Ferme Kibo".