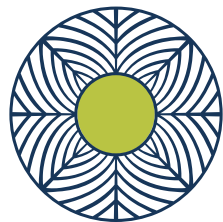


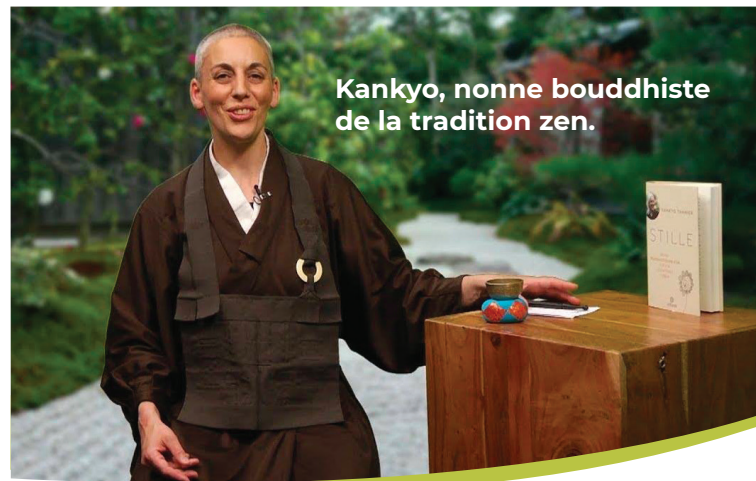


Kankyo, nonne bouddhiste de la tradition zen.

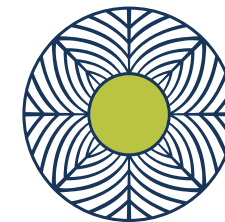


ACTEM
CENTRE DE YOGA

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



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



AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI

Dimanche 1^{er} novembre 2020 de 9h30 à 12h30 / 40€ / Tous niveaux

Dans de nombreux domaines de notre vie, disposer d'une solide confiance en soi est bien utile : pour assurer sa stabilité professionnelle, trouver sa place dans les groupes ou dans la famille, prendre la parole en public, savoir dire les choses au bon moment et dans la bonne énergie, progresser sportivement ou dans sa voie spirituelle (Yoga, méditation).

Lors de cette matinée nous explorerons différentes pistes :

- quels sont encore les obstacles à votre confiance ?
- dans quels domaines fait-elle défaut pour le moment ?
- qu'appelle-t'on confiance ?
- comment l'augmenter ?

Ce travail, mêlant exercices et travail de réflexion personnel, se fait dans le respect de l'intimité de chacun. Le stagiaire repart avec de nombreuses pistes pour continuer l'exploration à la maison.

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'auteur de plusieurs livres, déjà traduits en 14 langues. Elle réside à mi-temps dans un monastère des Vosges du Nord et partage son temps entre l'écriture, les conférences et l'enseignement de la méditation zen. Elle a enseigné le chant pendant 18 ans et pratique les mantras de façon spirituelle, au quotidien.

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".

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 pour la méditation et de quoi prendre des notes pour le travail de recherche personnelle.



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 01/11/20 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature

AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI

Dimanche 1^{er} novembre 2020 de 9h30 à 12h30 / 40€ / Tous niveaux

Dans de nombreux domaines de notre vie, disposer d'une solide confiance en soi est bien utile : pour assurer sa stabilité professionnelle, trouver sa place dans les groupes ou dans la famille, prendre la parole en public, savoir dire les choses au bon moment et dans la bonne énergie, progresser sportivement ou dans sa voie spirituelle (Yoga, méditation).

Lors de cette matinée nous explorerons différentes pistes :

- quels sont encore les obstacles à votre confiance ?
- dans quels domaines fait-elle défaut pour le moment ?
- qu'appelle-t'on confiance ?
- comment l'augmenter ?

Ce travail, mêlant exercices et travail de réflexion personnel, se fait dans le respect de l'intimité de chacun. Le stagiaire repart avec de nombreuses pistes pour continuer l'exploration à la maison.

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'auteur de plusieurs livres, déjà traduits en 14 langues. Elle réside à mi-temps dans un monastère des Vosges du Nord et partage son temps entre l'écriture, les conférences et l'enseignement de la méditation zen. Elle a enseigné le chant pendant 18 ans et pratique les mantras de façon spirituelle, au quotidien.

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".

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 pour la méditation et de quoi prendre des notes pour le travail de recherche personnelle.



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 01/11/20 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature