

Les Ateliers - Workshops

Adieu Stress, Bonjour Vitalité

Goodbye Stress - Hello Vitality

samedi 18 février 2012

10h30 – 14h00

35\$ (+ taxes)

minimum: 6 personnes – 6 people

RÉSERVEZ À L'AVANCE

Le manuel de cours est en anglais. - L'atelier sera donné en anglais



Lors de mon atelier, nous découvrirons des moyens qui fonctionnent et des nouvelles façons d'évacuer le stress afin d'avoir une vie plus enrichissante et plus de vitalité.

Cet atelier vous permettra:

- D'identifier les signes du stress avant d'en subir les effets néfastes
- D'apprendre à retrouver le contrôle lors d'une situation stressante
- D'utiliser de nouveaux moyens pour être calme et détendu rapidement
- De trouver d'autres manières de gérer les choses lorsque vous vous sentez dépassé
- De collaborer afin que le stress devienne votre allié
- De découvrir comment avoir plus de vitalité
- De faire du yoga et de méditer
- De recevoir un massage.

Bienvenue à tous! Aucune expérience n'est nécessaire. Veuillez porter des vêtements confortables et apporter papier et stylo. Vous repartirez avec une trousse de trucs antistress.

Would you like to live with less stress in your day to day life? Join me as we discover tools that work and new ways to de-stress and live more enriching lives and with vitality.

In this 3 1/2 hour workshop we will:

- Identify the signs of stress before they affect us
- Learn how to regain control during a stressful situation
- Learn tools to be calmer and more relaxed in minutes
- Find new ways to manage when things can be overwhelming
- Collaborate to make stress our friend
- Discover how to live with more vitality
- Practice Yoga and meditate
- Receive a massage

All are Welcome. No previous yoga experience necessary. Please wear comfortable clothing and bring pen and pad. Take home handouts and yogic de-stress tool-kit.

Avec ~ with
Surjeet Kaur



EQUILIBRIUM
YOGA MEDITATION MASSAGE

4812 st Laurent, #101 mtl qc H2T 1R5
coin villeneuve
514-843-yoga (9642)
info@equilibriumyoga.ca
www.equilibriumyoga.ca