

2 week-ends exceptionnels

YOGA & relaxation

17-18 janvier 2009

11-12 juillet 2009

Nous allierons la dimension profonde du yoga et des moments de retour à soi. Travailler sur le corps pour lui donner souplesse et détente, apprendre à respirer large, se donner de la douceur et du bien-être, voici les objectifs de ce stage.

Le stress inhérent à notre mode de vie peut en effet être évacué et notre vie y gagnera en mieux-être : moins de nervosité, plus de calme, un mental ouvert et une orientation vers le positif, un corps fort et stable, une énergie nouvelle.

Lieu:

Dans un havre de paix et d'apaisement.

Institut tibétain Yeunten-Ling
4 promenade St Jean l'Agneau,
Huy, Belgique

Animatrice:

Michèle Quintin est licenciée en sciences psychologique et pédagogique (UBL). Elle fonde en 1985 un centre psychothérapeutique spécialisé dans les problématiques du stress: le Centre de Relaxothérapie® et de Prévention. Elle suit l'enseignement du Hatha Yoga du maître B.K.S. Iyengar et s'est formé en Belgique et en France (Centre de Formation au Yoga et Arts Corporels Energétiques).

Réservation indispensable:

■ au Centre de Relaxothérapie® et de Prévention,
128 rue Charles Degroux, 1040 Bruxelles,
tél. 02/ 649 36 46
mail : info@relaxotherapy.com
www.relaxotherapy.com

■ ou directement à
l'institut tibétain Yeunten-Ling,
tél. 085/ 27 11 88,
www.institut-tibetain.org

