



Animé par Evelyne

Yoga et fleurs de Bach pour apprivoiser ses peurs



Samedi 22 mars 2025

9h30 à 12h30

Centre Yoga Castor

Draguignan

Viens Vivre cette Expérience dans la Bienveillance

Nos peurs, loin d'être des ennemies, sont souvent des messagères précieuses. Elles nous montrent nos limites, nos blessures, mais aussi nos potentiels de transformation. Et si nous apprenions à les écouter, à les comprendre et à les apaiser ?

A quoi s'attendre ?

- ♥ Pratiques de yoga, prānāyāma et méditation
- ♥ Découverte des fleurs de Bach adaptées à la gestion des peurs et des blocages émotionnels
- ♥ Cercles de paroles pour accompagner la libération intérieure

Ce stage est une invitation à prendre soin de soi, à mieux comprendre ses peurs et à avancer avec plus de sérénité sur son chemin de vie.

(Chacun partira avec son flacon de fleurs personnalisé)

Inscriptions et tarifs

Limité à 12 personnes

Inscriptions par téléphone ou SMS

25€ adhérents IFY

30€ non adhérents

Contact

Evelyne 06 09 02 58 65