



*Causerie
de l'Union Comtoise
de yoga*

www.franchecomteyoga.com

Lieu : 14 rue Violet Besançon
"Espace Simone de Beauvoir"

Accueil 14h pour la bibliothèque.

SAMEDI 9 Avril 2022

14 H 30 à 17 H

« Le courage d'être soi :

passer de l'estime de soi

à l'estime du Soi

avec la puissance du souffle »

Animée par Bruno BERNARD

*Accompagnateur en bien-être - Art-du-souffle, Thérapeute :
Rebirth, coaching créatif, chamanisme, communication bienveillante.*



PROGRAMME : le courage d'être soi

Nous verrons comment progressivement se libérer du diktat du développement personnel pour graduellement faire place en soi au dépouillement personnel.

Nous verrons comment concrètement lâcher prise et ainsi s'abandonner à ce qui est. Durant cette causerie nous verrons ensemble comment vivre ce chemin, comment traverser nos « eaux troubles » pour aller vers plus de clarté, de fluidité, de légèreté dans notre vie quotidienne. Nous parlerons de la prise de conscience de notre respiration puis de comment laisser en conscience notre respiration nous permettre de lâcher prise.

Nous expérimentons cette traversée, ce « Voyage du souffle » avec des pratiques de « Respir'bien-être » et de « Respir'intention ».

Ces pratiques vous ouvriront, petit à petit, les portes de votre puissance intérieure, de cet espace des possibles en s'abandonnant, en lâchant prise.

Pour ce faire, nous évoquerons également les différentes confiances, pour vivre une vie libérée et détachée progressivement de toutes les traces de nos blessures.

Echanges-discussion.

Entrée uniquement sur inscription :
REGLEMENT à retourner à Annie BIANCHI 23 A,
rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

Renseignements :

06 51 01 93 04 (*laisser un message*)

mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

**BULLETIN d'INSCRIPTION CAUSERIE
« Le courage d'être soi » - 9 Avril 2022**

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION :

Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

⇒ Adhérent : 6 € (Si vous voulez adhérer : +15 €)

⇒ Non-adhérent : 9 €

TOTAL : _____ €