

# S'ÉMOUVOIR

## Yoga Duo complice
## Adulte/Pré-ado 10-15 ans

**Samedi 12 décembre**
**de 10h30 à 12h15**

*À CESSY - 40€ par duo*

*Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com*



# S'ÉMOUVOIR

## Les émotions sont des messagères !

A travers un **travail postural adapté seul et à 2**, le jeune et l'adulte partent à la découverte du corps, du souffle et du mental. Ici, les émotions ne sont plus des obstacles mais des messagères qui révèlent l'état de leur monde intérieur.
Le **yoga ne supprime pas l'émotion, il la transforme.**
***Qui suis-je moins lorsque je cesse de me confondre avec mes émotions, mes pensées et mes croyances ?***
***Que reste-t-il lorque je cesse de me définir par mes émotions et que je viens habiter l'espace du coeur ?***
*Aucun prérequis yogique - Yoga ludique & accessible*

*Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com*