

Atelier Yoga et Emotions

Nous vous proposons un atelier ouvert à tous, animé par

Laetitia Lhomme et Victoria Massart

Le samedi 23 mars 2019 de 14h à 17 heures (accueil à 13h30)

**Salle Dervaux (le Dojo)
Rue du Colonel Bento Roma
62 136 La Couture**

Nous essayerons, à travers des pratiques, des échanges et des repères théoriques, de comprendre et ressentir que l'émotion est un signal d'alarme qu'il est utile d'appivoiser plutôt que de tenter de l'éviter, de le contrôler ou se raisonner...

Prévoir une tenue confortable, un tapis de sol et de quoi noter !



Prix : 10 € à l'ordre d'IFY Espace Nord (+ 14 euros pour les non adhérents - les 14 euros supplémentaires correspondent à une adhésion annuelle à IFY Espace Nord), merci de faire 2 chèques séparés à l'ordre d'IFY Espace Nord

Nous vous remercions de confirmer votre participation avant le 16 mars 2019 (à défaut de règlement, votre inscription ne pourra pas être prise en compte).

Inscription et règlement à envoyer à :

Philippe TIRANT - Résidence Arbonnoise

92 rue des Stations - 59800 LILLE

A bientôt ☺ !

Nom et Prénom :

Mail et Tél portable :

Nom de votre professeur :

Information sur les données personnelles : en m'inscrivant à cette activité, je donne mon consentement au recueil et au traitement des données me concernant par l'association IFY Espace Nord. Je prends note que je peux à tout moment demander à connaître les éléments conservés sur moi et que, selon les termes de la loi du 6 janvier 1978 « Informatique et libertés », je bénéficie d'un droit d'accès, de rectification, de suspension et d'opposition aux informations et message me concernant. Pour en savoir plus vous pouvez nous contacter par mail : ify.espacenord@gmail.com

- Participera à l'atelier du 23 mars Yoga et Émotions**
- Reçu à l'ordre de.....**
- Est intéressé(e) par un covoiturage au départ de (ville)**