

DOUCEUR
RESPECT DE SOI
CURIOSITÉ
EXPERIMENTER

RALENTIR
ÉCOUTER - ENTENDRE
RESSENTIR
OBSERVER
COMPRENDRE

AJUSTER
ASSOULIR
RENFORCER
BOUGER

APPRENDRE
POURQUOI ?
COMMENT ?
QUEL SENS ?

*Et si on faisait « ami-e – ami-e »
avec son corps, avec sa tête,
avec ses émotions,*

*Et si on faisait enfin
« ami-e – ami-e »
avec soi.*

ÉVOLUER
en QUALITÉ
en STABILITÉ
en CAPACITÉS
en LIBERTÉ

AUTONOMIE
+ DE CONSCIENCE
+ DE JUSTESSE
+ DE PRÉVENTION
AMÉLIORATIONS

**Être plus habile à
faire de son mieux
Augmenter
l'adaptabilité de la
réponse au stress**

S'AUTORISER LE CHOIX DE CHANGER, DE SE TRANSFORMER

Posture, équilibre, RESPIRATIONS, dos, articulations, cou,
épaules, périnée, diaphragme, abdos sans risque, fascias, (...)

Détente, relaxation, méditation

Marie-Noëlle Vansteene
YOGA – Geste Anatomique®
07.83.50.56.24
<https://enviedeyoga.fr/>
enviedeyoga@gmail.com



YOGA & GYM MIEUX-ÊTRE avec la
méthode de Blandine Calais-
Germain et avec les apports de la
théorie polyvagale.