

Libérer le stress face au changement

::

**INFO
LETTRE**



**INFO
LETTRE**

Bienvenue à vous aspirez à un bien-être par la voie du yoga

Dans cette info lettre

Le mot d'[Antoinette](#)

Six vérités pour une vie extraordinaire (Partie 1)

::

CHRONIQUE d'Antoinette

antoinettelayoun.com

**Libérer le *stress*
face au changement**

Six vérités pour une vie extraordinaire (Partie 1)

Vos appréhensions et vos aspirations

Pour aujourd'hui, quelles sont vos appréhensions et vos aspirations? En regardant LA VIE, nous réalisons que nous sommes constamment en période de passage... d'un jour à l'autre, d'une année à l'autre, d'une étape à l'autre! Le passage du nourrisson à l'enfance, de l'enfance à l'adolescence, du jeune adulte à l'adulte.

Libérer le stress face au changement

“

Et dans notre nature humaine, nous nous attachons à des habitudes qui deviennent une zone de sécurité et de confort.

-Antoinette

Changement de routine.

Comment faire face aux changements

Suivez Antoinette

Une formule tout inclus?:

- Enseignements riches
- Pratique de méditation consciente
- Initiation à la cohérence cardiaque
- Pratique douce du Yoga Chi & Méditation
- Hébergement & repas
- Un environnement naturel de toute beauté, propice au ressourcement

Voyez le mot d'Antoinette

Paix - Bonheur - Joie = Antoinette from Antoinette Layoun vous invite à sa retraite Shanti on Vimeo.

Via mon site, lisez aussi

- [Yoga Chi et +](#)
- [Le Centre](#)
- [Pour une santé optimale: Yoga Chi & Méditation!](#)
- [Cours Connais-toi, Réalise-toi: Ma vie, mes relations.](#)
- [À l'aide d'enseignements qui offrent un savant mélange entre méditation et connaissance de soi, ouvrez-vous à une paix intérieures. Reconnectez-vous à votre plein potentiel.](#)
- [Coaching](#)
- [Services en entreprise](#)
- Mon [bloque](#) sur mon site

A handwritten signature in purple ink that reads "Antoinette 3". The script is fluid and cursive, with a small heart-like flourish above the final 'e'.

D'autres liens intéressants d'Antoinette

- [Présentation - Introduction](#)
- [Le blogue d'Antoinette](#)

Nous vous souhaitons tout le bonheur

[Daniel](#)

Pour terminer

[\[+\]](#)