

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)



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 blogue](#) sur mon site

A handwritten signature in purple ink that reads "Antoinette 3". The signature is fluid and cursive, with a small heart-like flourish at the end of the number 3.

D'autres liens intéressants d'Antoinette

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

Nous vous souhaitons tout le bonheur

Daniel

Pour terminer

[+]

Inscrivez-vous à l'[info lettre](#) si ce n'est pas déjà fait.

C'était un jour à Paris	Une arrivée clandestine	Un avant goût	Des interviews en rafales	La première info lettre	Antoinette Layoun	J'ai oublié mon mot de passe	WebTele: Yoga Toumo?	Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants de yoga	WebRadio: Le yoga rondeurs: Suzanne Sirois
-------------------------	-------------------------	---------------	---------------------------	-------------------------	-------------------	------------------------------	-----------------------------	---	---

S'inscrire par courriel	Lire toutes les Archives	Aller au calendrier	Le Notre signature	La première info lettre	Entrée connaissance	J'ai oublié mon mot de passe	WebTele: Yoga Toumo?	Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants de yoga
-------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------	---------------------	------------------------------	-----------------------------	---

WebRadio: La Yoga Research Foundation	Miami du yoga en français	Revivez le lancement de ce site	TeleWeb : Kundalini yoga + directement de l'Inde... en français	Une vocation internationale + un calendrier d'évènement ouvert à tous	Swami Sai Shivananda de la FFY - entrevue exclusive	L'ashram Yoga Research Foundation - Du yoga en français à Miami aux USA
---------------------------------------	---------------------------	---------------------------------	---	---	---	---

Karma yoga expliqué par Discover Vendanta	Merci mille fois *Hervé Blondon	Spécial 11-11-2011	Tantra blanc *InstitutInternationalDeYoga: Babakar Khane	Spécial Fédération francophone de yoga	Claude Maréchal
---	---------------------------------	--------------------	--	--	-----------------

Martin Dubois - Yoga Salamandre	Info lettre no 16	Yoga en entreprise	Rejoignez-nous	Notre mission	Voyagez	Merci
---------------------------------	-------------------	--------------------	----------------	---------------	---------	-------

Inscrivez-vous c'est gratuit	Consultez nos archives	La première vidéo diffusé sur YP	TeleWeb : Kundalini yoga	Une vocation internationale	Swami Sai Shivananda de la FFY
------------------------------	------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Ajoutez notre signature dans votre carnet d'adresse	Un ashram vous accueille en français à Miami aux É.-U.	Karma yoga: Le yoga qui profite aux autres?	Inscription	Déconnexion	Le billet d'Antoinette
---	--	---	-------------	-------------	------------------------

Célébrité: Vanessa Hudgens de High School Musical	Hervé Blondon de l'école Satyam	Le ViniYoga et rien d'autre	Tantra blanc	Les enfants	Claude Maréchal
---	---------------------------------	-----------------------------	--------------	-------------	-----------------

Un yogi-analyste de symboles	Lancement via FB	2011 (début en mai)	2012	2013	2014	2015	2016	Cette info lettre	La toute première Info lettre
------------------------------	------------------	---------------------	------	------	------	------	------	-------------------	-------------------------------

Un yogi-analyste de symboles	Lancement via FB	2017	2018	Le Centre Ka	Vous êtes ici				
------------------------------	------------------	------	------	--------------	---------------	--	--	--	--