

Libérer le stress face au changement



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 intérieure. Reconnectez-vous à votre plein potentiel.
- Coaching
- Services en entreprise
- Mon [bloque](#) sur mon site

A handwritten signature in purple ink that reads "Antoinette". The signature is written in a cursive, flowing style with a small flourish at the end.

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 ronds: **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	Merc	S	Tantra	Spécia	Cl
yoga	i	p	blanc	l	a
expliqu	mille	éc	*Institu	Fédéra	u
é par	fois	ial	lIntern	tion	d
Discov	*Her	1	ational	franco	e
er	vé	1-	DeYog	phone	M
Venda	Blon	1	a:	de	ar
nta	don	1-	Babak	yoga	é
		2	ar		c
		1	Khane		h
		1			al

Martin	Info	Y	Rejoig	Notre	V	M
Dubois	lettr	o	nez-	missio	o	e
- Yoga	e no	g	nous	n	y	r
Salam	16	a			a	c
andre		e			g	i
		n			e	
		e			z	
		nt				
		re				
		pr				
		is				
		e				

Inscrivez-vous c'est gratuit

Consultez nos archives

La première vidéo diffusé sur YP

TeleWeb : Kundalini yoga

Une vocation internationale

Swami Sai
Shivanand
a 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'Antoinett
e

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