

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

Antoinette 3^e

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

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

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