



PROCHAINS ATELIERS

Dim. 09/09/18 : [Bain sonore méditatif](#),
avec [Fabienne Benisti](#)

Dim. 16/09/18 : Atelier sous hypnose
"[Apprendre à s'aimer](#)", avec [Céline
Nickel](#)

Dim. 23/09/18 : Atelier de Yoga &
développement personnel avec [Oriane
Rousset](#) (programme à venir)

Initiation au coaching "Nos pensées créent notre réalité"
14/10/18 + 02/11/18 + 13/01/19

Dim. 14/10/18 : [Le pouvoir de nos pensées](#) avec [Jenny Chammas](#)



YOGA CHOUX



YOGA CHOUX

Mercredi 12 septembre 2018

16h00-17h00

À l'occasion de la rentrée
des **Choux**, MMY propose à vos
enfants, âgés de **3 à 7 ans**, un **cours
gratuit** de Yoga !

Inscription et

infos : contact@makemeyoga.com

OFFRE DÉCOUVERTE // COURS GRATUIT !

AVEC SOLENNE DIÉ

Pendant **une heure**, dans une **atmosphère joyeuse et ludique**, les plus petits vont avoir l'occasion de vivre un moment **pour eux**.

Exercices de **respiration**, **postures tonifiantes** et apaisantes, **relaxation** en histoires... tout un programme !



Le Yoga pour les enfants favorise :

- L'**attention** et la **concentration**,
- L'apaisement des **émotions**,
- L'**apaisement** et la **détente**,
- La **connaissance** de soi et la **conscience** de son corps.

Et tout cela, **en s'amusant** et **en se défoulant** !

SOLENNE DIÉ // HATHA // YOGA POUR ENFANTS

C'est au cours de sa formation de **Hatha** en Inde que Solenne a découvert le Yoga pour les enfants et tout ce que cela



pouvait leur apporter aussi bien **physiquement** qu'**émotionnellement**.

C'est pour cela qu'elle propose d'initier **les enfants** à la **tradition yogique**.

*"Le Yoga c'est l'**union**, le **partage**, la **découverte de soi**, de **l'autre**. C'est **joyeux** et **rempli de paix**."* [Lire la suite...](#)



ATELIER SOUS HYPNOSE AVEC [CÉLINE NICKEL](#)

DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018
DE 14H30 À 16H30

L'hypnose est un **outil puissant**, utilisé depuis des années dans le traitement de **nombreux troubles**.

Elle interagit directement avec l'**hémisphère droit du cerveau**, sur l'**inconscient**. Elle apporte traditionnellement une aide significative dans la **gestion du stress**, l'**arrêt du tabac** et l'accompagnement à la **perte de poids**. Mais elle va plus loin et s'intéresse depuis longtemps au **développement personnel**.

La séance de ce jour portera sur l'**estime de soi** et la confiance afin d'atteindre vos objectifs. Profitez des énergies de la rentrée pour faire le point et **augmenter**

votre capital confiance !

Venez découvrir cet **état de bien-être** caractéristique de l'hypnose et recharger vos **batteries** lors de cet atelier !

AU PROGRAMME :

- **Introduction** succincte et tour de table,
- **Éveil corporel** doux pour relâcher les tensions musculaires,
- **Séance d'hypnose** guidée & debrief de votre expérience,
- **Clôture** du cercle.

TARIF : 35 €

RÉSERVATION : contact@makemeyoga.com



RETRAITE EN CORSE

10 % DE RÉDUCTION AVEC MMY !

HAPPYWEEK-END EN CORSE (baie d'Ajaccio) DU 4 AU 7 OCTOBRE 2018

Approfondir sa pratique, déconnecter du quotidien, bien manger, profiter de la nature, prendre du temps pour soi... **Les HappyWeekends** organisés par Oriane Rousset sont plus que des retraites de yoga, ce sont des **retraites lifestyle**.

C'est l'occasion, en plus d'une **pratique biquotidienne de yoga**, de cuisiner ensemble pour découvrir une **alimentation vivante et consciente**, s'adaptant à toutes les problématiques contemporaines (cuisine sans gluten, végétarienne et

végétalienne, paléo, bio).

C'est aussi un moment pour **se reconnecter à soi**, hors du quotidien, s'initier à la méditation, à la **marche méditative** et aux pratiques de **développement personnel**, et planter de nouvelles graines pour un quotidien plus heureux !

Programme du séjour [ici](#).

Tarif : 350 euros hors billets d'avion

On vous offre 10 % de réduction avec le code **MakemeHappyWeekend**, à mentionner lors de votre inscription à hello@orianehappy lifestyle.com

MAKE ME YOGA
7 rue Gambey - 75011 Paris
01 48 07 31 19
contact@makemeyoga.com
M° Parmentier (ligne 3) ou Oberkampf (ligne 5 et 9)

