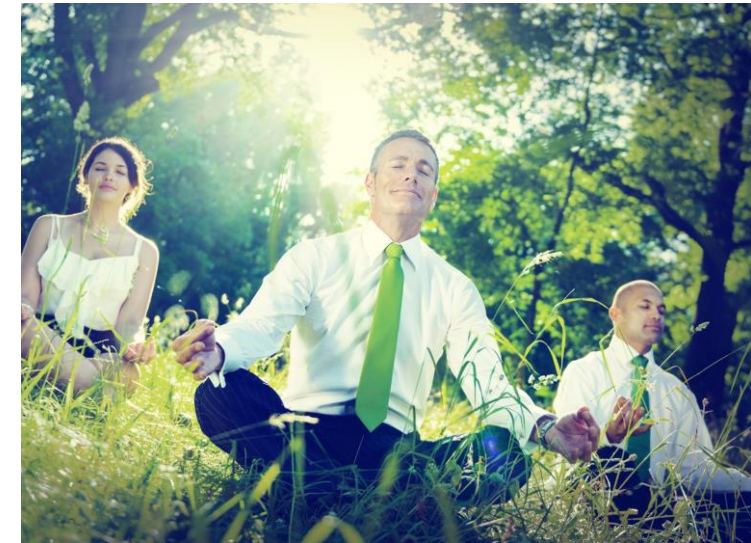


Avoir du plaisir à faire quelque chose c'est se rendre utile avec générosité, envers soi-même et les autres.

Le yoga pour moi c'est :

- ✓ Prendre conscience de ce que mon corps me dit;
- ✓ Prendre soin de mon corps et retrouver mon esprit libéré des effets du stress;
- ✓ Être émotionnel intelligemment;
- ✓ Acquérir la reconnaissance de ce que l'on a sans l'emprisonner;
- ✓ Comprendre les difficultés et s'ouvrir aux opportunités;
- ✓ Pousser ses limites de l'imagination et laisser aller ce qui ne nous sert plus;
- ✓ Être au service des autres et semer la générosité;
- ✓ Se connaître entièrement et travailler avec conscience et persistance;
- ✓ Accepter où la vie nous a mené et vivre avec positivité et ouverture dans le présent;
- ✓ Savoir que la cupidité attire l'abondance malsaine;
- ✓ Sentir de tout son être que le bonheur commence dans son for intérieur et se reflète dans nos actions;
- ✓ S'ouvrir au futur rêvé avec conviction, être conscient et résolu qu'avec confiance et travail intelligent, la synchronisation des effets et actions projetés se présentera avec abondance.



Nos cours, ateliers et retraite de yoga sont adaptés à intégrer un travail sur l'être humain en introduisant ensemble; la pratique et les principes du yoga dont a kinésiologie, l'Intelligence Émotionnelle, l'Énergie Vitale pour retrouver sa santé globale.

Il y a 5 étapes dans la pratique du yoga et chacun y trouvera son rythme;

- Physique - aligner son corps avec des étirements et développer sa force musculaire;
- Nerveux - gérer son stress et la dépression;
- Organique - normaliser son métabolisme, sa tension artérielle, etc.;
- Énergétique - Changement de comportements, améliorer sa mémoire, etc.;
- Transcendant - Transformation positive du soi, être en paix, etc.



Nous enseignons en français et en anglais.

En priorité, nous couvrons l'agglomération de Montréal et ses régions proches. Si votre entreprise a aussi des bureaux hors du Grand Montréal mais au Québec, nous investirons dans les professionnels qui, sous notre guidance vous conviendront.

Nos services sont très abordables. Retenez qu'ils sont **un investissement à retombées multiples**

C'est un rendez-vous...

Yoga et bien-être sous
différents concepts adaptés
intelligemment pour vous.

<https://amplitudebienetre.com>

Contactez :

nathalie@amplitudebienetre.com

514-234-8272