

# Apprendre à maîtriser ses émotions par la méditation

Atelier du samedi 23/03/19 de 14 h30 à 17 h30

## La colère

Enjeu :

**Porter un regard nouveau sur cette émotion perturbatrice**

Pour ne plus la combattre mais, au contraire, aller à sa  
rencontre...

Nous allons **méditer**, développer notre **vision profonde**, nous approprier des **techniques posturales et respiratoires** ainsi que des **stratégies**, directement utilisables, pour que cette émotion, non seulement, ne nous fasse plus souffrir mais, au contraire, nous aide à mieux comprendre nos besoins et mieux les satisfaire.

**Objectifs : Comprendre, accepter, transformer**

Avec Marie Laure et Laurence,  
professeures de Hatha Yoga Traditionnel

Lieu : **Salle Mandawa**, 18 rue Edouard Scoffier 06300 NICE

Participation : **30 € / Inscription** : - **06 18 74 33 23 / 06 79 87 22 15**

Le traditionnel Yogi Tea viendra clôturer cet atelier.