



## DÉTENTE et DESTRESS AVANT NOEL!



- Avez-vous besoin de vous détendre, de relaxer, mais ne savez pas comment le faire?
- Vous sentez-vous stressés à l'approche du temps des fêtes?
- Ressentez-vous des tensions au niveau de votre mental et de votre corps?
- Vous avez tellement de choses à faire que vous ne savez pas où donner de la tête?

Dans cet atelier, nous verrons des exercices de respiration (*pranayama*) qui vous permettront de rester calmes quel que soit la situation, des postures de yoga (*asanas*) pour éliminer les tensions physiques, et des techniques de méditation et de relaxation pour vous aider à demeurer calmes et détendus quel que soit les circonstances. Et nous terminerons avec une relaxation profonde (*yoga nidra*) afin que vous repartiez calmes et détendus et prêt à vivre pleinement et joyeusement le temps des fêtes!

**SAMEDI LE 30 NOVEMBRE 2013**

**CENTRE COMMUNAUTAIRE ROUSSIN**

12125, rue Notre-Dame Est

**LOCAL 346**

**De 13h00 à 16h00**

**40\$ (jusqu'au 29 novembre) / 45\$ le 30 novembre (comptant seulement)**

**MINIMUM de 8 PARTICIPANTS**

**AUCUNE EXPÉRIENCE NÉCESSAIRE**

**SUZANNE MISCEVIC** pratique le **YOGA** depuis 1996. Elle a commencé sa pratique avec le **SIVANANDA YOGA** avec Maggie Victor. Elle a ensuite poursuivi son apprentissage avec Keshav Rupakheti, du Népal. Elle est maintenant professeur certifiée en **HATHA YOGA** et en **VINYASA YOGA** [Collège Yoga Sangha, avec Sylvie Tremblay] ainsi qu'en **YOGA POUR ENFANTS ET FAMILLE** auprès de Rainbow Kids Yoga [certification reconnue par Yoga Alliance UK – 27 heures, avec Amanda McFadyen]. Elle se dédie maintenant à la pratique et à l'enseignement de la voie du yoga à temps plein et elle étudie en vue d'une certification en **YOGA THÉRAPEUTIQUE** [Yoga Resource].

### Information



**YOGA AVEC SUZANNE!**

Suzanne Miscevic

514-295-3937

[info@suzannemiscevic.com](mailto:info@suzannemiscevic.com)

[www.suzannemiscevic.com](http://www.suzannemiscevic.com)

### Inscription (par internet ou à l'accueil)



**CENTRE COMMUNAUTAIRE ROUSSIN**

514-645-4519

[accueil.roussin@centre-roussin.qc.ca](mailto:accueil.roussin@centre-roussin.qc.ca)

[www.centre-roussin.org](http://www.centre-roussin.org)