

## **NOUVEAU PROGRAMME DE MEDITATIONS ET VIDEOS DE YOGA DOUX qui pourrait beaucoup vous soutenir :**

### **"APAISER L'ANXIETE et SE REDONNER DU BAUME AU COEUR"**

C'est un programme de 5 vidéos spécifiques de 1h30 à télécharger. Chaque vidéo comprend 30 minutes de méditation à faire soit seule ou bien suivies d'1h de yoga simple et doux. Ce sont des enregistrements de cours zoom spécifiquement ciblés pour apaiser l'anxiété et se redonner du baume au coeur.

Souvent quand nous nous sentons anxieux, anxieuse, nous ne savons pas quoi faire avec notre anxiété, à part essayer de la repousser pour la faire disparaître ou de l'endormir pour ne pas la sentir. Bien sûr cela ne donne que une sorte de "libération" temporaire. Mais cela ne résoud rien.

Que faites vous quand vous vous sentez anxieux, inquiets ? Est ce que vous tournez en rond avec vos pensées négatives dans votre tête et vous pensez, pensez, pensez ? Est ce que vous cherchez à repousser ce mal-être le plus loin possible ? Est ce que vous vous jugez d'avoir encore de l'anxiété après tout le chemin déjà parcouru ?

Il y a une autre voie, plus éclairée, plus clairvoyante et beaucoup plus aimante qui donne du confort dedans, qui redonne du baume au coeur, qui soutient en profondeur et apaise comme rien d'autre d'extérieur ne peut nous apaiser. C'est ce que je vous propose de découvrir avec ces 5 vidéos. Découvrez une approche inattendue et des outils pratiques pour vous permettre de sortir de l'anxiété et de ressentir une nouvelle paix intérieure.

Peut-être vous vous dites que vous n'avez pas besoin de cela et que si vous êtes anxieux, c'est à cause de ce qui se passe en ce moment en cette période coronavirus. Honnêtement la période actuelle ne fait que exacerber ce qui n'était déjà pas en paix en nous avant. Peut-être vous aviez déjà tendance à vous sentir anxieux avant cette période Coronavirus ? Peut-être vous aviez pris l'habitude de repousser vos émotions inconfortables déjà depuis bien longtemps, ne sachant pas quoi faire avec et vous disant que c'est ça être fort ?

**Etes vous prêt à découvrir un nouveau bien-être ?**

**Etes vous prêt à vous aimer quand vous ne vous sentez pas bien ?**

**Etes vous prêt à apprendre à vous tendre la main vraiment ?**

**Etes vous prêt d'apprendre à arrêter d'être si dur avec vous et de vous faire peur avec vos pensées ?**

**Etes vous prêt en cette période corona à vous redonner du baume au coeur et à découvrir en vous un espace de paix insoupçonné ?**

**Que cette période corona soit finalement comme une nouvelle porte vers une vie bien meilleure qu'avant.**

Ces mots vous parlent et vous souhaitez recevoir ce programme, alors envoyez un mail.

Je demande 85 frs pour ce programme APAISER L'ANXIETE et SE REDONNER DU BAUME AU COEUR. Vous pouvez me régler par Twint au 079 458 00 39 ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2. Je vous envoie vos 5 vidéos spécifiques à réception du montant.

**Vous pouvez également offrir un BON CADEAU contenant ces 5 vidéos pour les personnes que vous connaissez qui sont en difficulté.**

**Retour sur mes sites : [www.yoga-nyon.ch](http://www.yoga-nyon.ch) ou sur [www.souvirialamour.ch](http://www.souvirialamour.ch)**