

Apprendre par corps

Les gags du Yoga

Il faut :

être unique, mais entrer dans une case toute faite. Entrer dans une case mais être original. Être original mais pas marginal. Soigner son apparence sans être objet sexuel. Soft mais sophistiqué. Être mature, mais rester jeune. Rester jeune, mais pas gamin. Travailler quarante heures par semaine mais préparer des plats bio maison. Être de bonne humeur au travail. Être de bonne humeur à la maison. Bien faire son travail, ne pas trop travailler mais travailler assez pour bien travailler, blablablablabla...

Besoin d'une pause?

Rejoignez le Club des Gagas du Yoga grâce à l'atelier proposé par l'association **Apprendre par corps**.



Thème

Le Yoga c'est la santé

Durée

1h

Où?

lieu de travail

Combien?

10 personnes max.

Qui?

Toutes les personnes vivant dans la société actuelle, curieux, initiés, sceptiques, ...

Points forts

- qualité de vie au travail
- gestion du stress
- moment convivial