

# La Gratitude Yoga & Coaching

Venez cultiver et renforcer ce sentiment puissant pour dynamiser votre quotidien et voir la vie sous un angle différent.

Vous repartirez avec des outils concrets pour vivre plus d'enthousiasme, de joie dans votre couple et votre famille.

Entretenir de la gratitude au quotidien est un antidote contre la dépression et le burn-out.

La voie de la gratitude est un choix conscient qui doit être cultivé en permanence.

## Nous vous proposons :

Une journée en alternance yoga et coaching avec des activités ressourçantes, ludiques et créatives.



**Programme : Yoga et Coaching**  
**Lieu : Salle Mt-Blanc  
ch des Curtils 2 1261 Le Vaud**

**Quand : Samedi 25 mai 2024  
de 9h à 16h30**

**Merci de prendre un pique-nique  
et un tapis de yoga**

**Prix: CHF 180.-**

Gabriela Zimmermann  
Enseignante de yoga  
[www.gabriela-yoga.ch](http://www.gabriela-yoga.ch)



Dominique Pégaitaz  
Thérapeute Relationnelle  
[www.lapuissancedulien.com](http://www.lapuissancedulien.com)

**Renseignements & Inscriptions**  
[coaching@lapuissancedulien.com](mailto:coaching@lapuissancedulien.com)  
[contact@gabriela-yoga.ch](mailto:contact@gabriela-yoga.ch)