



Ashvatta  
Coaching Pro & Yoga

# Ashvatta Coaching pro & Yoga

NEWSLETTER | JUIN 2025



Bonjour 😊  
Je t'espère en pleine forme et au top de ton énergie !

Cela fait déjà 6 mois que j'ai créé mon entreprise et j'ai aujourd'hui envie de te partager mon enthousiasme avec *deux articles* qui te seront utiles :

- *Les meilleures techniques de gestion du temps pour atteindre tes objectifs* : découvre la méthode Eisenhower
- *Agir, parler et penser juste* : un chemin vers ton alignement intérieur

Pour les lire, suis ce lien :

[Blog - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)



Cours de yoga programmés de septembre 2025 à juin 2026

Le lundi à mon domicile à Lons :

- Un nouveau cours le matin (tous les 15 jours) en semaine paire de 9h30 à 11h00. Pour t'inscrire, contacte-moi directement au 07 44 44 13 97
- Le soir avec l'ASPTT de 18h30 à 19h45

Le mercredi à la salle polyvalente Lalanne à Billère avec l'ASPTT de 19h30 à 20h45

Prochain atelier :

Vendredi 26 septembre de 14h00 à 17h30, atelier coanimé avec Sandrine Naturopathe et Sophrologue, sur les émotions et la prise de recul.

Pour te préinscrire à cet atelier et suivre les programmations, c'est par ici : [Ateliers - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)

Je te remercie de prendre le temps de déposer un petit commentaire sur 1 (ou plusieurs) article que tu as apprécié :

[Blog - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#) ou d'en mettre un sur ma fiche d'Etablissement [Google](#).

Avec ces chaleurs intenses, pense à prendre soin de toi, profite bien de l'été et rendez-vous en septembre 😊