



Ashvatta
Coaching Pro & Yoga

Ashvatta Coaching pro & Yoga

NEWSLETTER | DÉCEMBRE 2025



Chères lectrices, chers lecteurs,



A présent, nous voici bien rentrés dans l'hiver et la fraîcheur ! Heureusement pour illuminer notre journée de belles décorations sont omniprésentes dans notre environnement et de nombreuses lumières étincellent. C'est la période où nous hibernons un peu plus pour nous ressourcer dans notre petit cocon intérieur.

Pour aller encore plus loin dans l'exploration de vous-même, je vous propose de prendre le temps de lire mon dernier article dédié à la pleine conscience :

[La pleine conscience dans votre vie quotidienne : un chemin vers plus de clarté, d'alignement et de sérénité / Blog | Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)

Cette invitation à mettre en pratique la pleine conscience dans tous les domaines de votre vie vous permettra d'avancer plus paisiblement.



Nouveauté de la rentrée 2026 !

J'organise un samedi par mois une matinée yoga au cours de laquelle nous approfondirons ensemble cette pratique sur le plan postural mais aussi avec des apports théoriques notamment les bienfaits des postures, leur symbolique et la philosophie du yoga (les chakra, le pranayama, les mudra...) A noter : petit groupe de 7 à 8 personnes maximum.

Voici les dates programmées sur le premier trimestre 2026 (de 9h à 12h, à Lons) le samedi 17 janvier, 28 février et 21 mars. Pour vous préinscrire, merci de cliquer ici : [Ateliers - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#) Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année entourés de vos proches ou en hibernation totale bien au chaud 😊

Au plaisir de vous retrouver en 2026 !

