

# Atelier de yoga à deux pour la Saint-Valentin

with Annik Mendez and Costa Koutrokois

dimanche le 12 fevrier, 2012  
du 14h à 16h / 40\$ par couple

Cet atelier n'est pas uniquement réservé aux couples, mais accueille aussi les équipes formées de deux très bons amis.

La Saint-Valentin approche! Vous cherchez peut-être à la célébrer de façon unique cette année? Fini la routine! Tandis que les autres sortent au resto et vont au cinéma, soyons plus créatifs et partageons une expérience qui saura durer pour plus qu'un seul jour.

Soyez des nôtres lors d'un atelier qui saura être mémorable et qui vous permettra d'essayer du nouveau avec votre partenaire et de découvrir comment le yoga à deux peut favoriser l'esprit de jeu tout en cultivant votre relation de couple ou d'amitié.

## Objectifs de l'atelier :

- Cultiver et approfondir sa relation avec son partenaire à l'aide d'un élan asana amusant et sécuritaire;
- Lier nos énergies avec ceux de notre partenaire par le souffle;
- Développer et cultiver la confiance et l'entraide en se fiant à nos partenaires tout en favorisant la force et la flexibilité en travaillant en équipe;
- Mieux comprendre l'intimité; démarche de création à deux, lâcher-prise, être vraiment présent devant son partenaire, la création d'espaces qui favorisent le jeu et notre connexion avec nos partenaires et notre environnement; Alors, venez découvrir, venez approfondir vos liens de couple, venez vous amuser!

