



# Yoga et Salutogénèse

au

## Domaine de La Garde

avec

### Christine Blom

Dates à retenir:

- 11 aout : Mouvement d'été - léger, ludique, suivi d'un repas canadien
- 4 septembre: Nouveau début - trouver une routine pour ce trimestre
- 7 octobre: L' automne - gratitude pour l'abondance

Les cours de septembre et octobre seront aussi suivi d'un repas canadien selon l'intéret.

\* La salutogénèse est un concept développé par Aaron Antonovsky qui se concentre sur les facteurs favorisant la santé et le bien-être, plutôt que sur les causes des maladies. Elle met l'accent sur les ressources et capacités d'adaptation d'une personne face au stress.

de 18-19:30  
15 euros le cours

