



Samedi 21 janvier 2023

à la

Maison des Associations à Port Leucate

Véronique Malzieu Tchersky

Stage " Yoga et féminité " de 9h à midi	Conférence / débat "Aide aux Aidants" dès 14h
<p>Yoga et féminité " la porte en soi"</p> <p>J'enseigne le yoga depuis 30 ans, et j'ai travaillé en maternité pendant 20 ans. Ce stage est né de la demande des femmes de tous âges, mais aussi des enseignants de yoga qui se sentaient souvent désarmés face à un public féminin en majorité. La proposition est de s'approcher de soi, un travail sur le tapis tout intérieur visant à s'écouter bouger, à s'écouter vivre, tout en douceur et en respect de soi. Nous travaillerons autour de la musculature féminine en l'occurrence sur le périnée, avec des respirations, des temps de méditation et des ateliers variés.</p>	<p>Connaitre mieux les sources de nos difficultés nous aide à voir plus clair et mieux comprendre nos réactions.</p> <p>Face au rôle "d'Aidant" que le sort et le choix nous font endosser...que pouvons nous développer pour aider au mieux les personnes affectées par la maladie.</p> <p>C'est autour de cette question que les associations vous proposent de rencontrer Véronique Malzieu Tchersky Elle s'est formée au Canada, est depuis 12 ans maître formatrice auprès du personnel soignant en psycho gériatrie, et consultante en Approche Optimale dans le domaine des troubles neuro cognitifs majeurs. Mieux connaître les pathologies permet de mieux identifier les besoins des personnes en perte d'autonomie que nous accompagnons, de pouvoir agir de façon plus adéquate, et de prendre aussi soin de la relation que nous entretenons avec elles.</p>
30,00 €	10,00 €

Aux adhérents et ami(e)s d'adhérents

de L'Amicale Laïque de Leucate, de Paus' Yoga et L'é Ki Libre de La Palme, voici donc ces 2 propositions (un stage et une information)

Intéressé par une demie journée, ou,
Intéressé par la journée... nous partagerons alors le repas.

Accueil : **rue de la Nadière** à Port Leucate,
dès 8h30, et 13h30 pour les formalités (paiement par chèque ou espèces)
Préinscription par courriel : ginapeben11@gmail.com