

# Yoga et Communication

En résidence à Saint Esteben

Les fous du village- Quartier Sorhaburu - 64640 Saint Esteben

[Info@chateau-basque.com](mailto:Info@chateau-basque.com)

## Raffiner et maîtriser son verbe



**Arrivée le vendredi soir à 19h**

**Du samedi 13 février au mercredi 17 février 2021**

### Programme et tarifs enseignement

7h30 - 9h30 Pratique posturale / 9h30 - 10h30 Petit-déjeuner / 10h30 - 12h30 : Atelier de chant et prânâyâma

12h30 - 14h30 : Pause Déjeuner / 14h30 - 17h30 : Dyade de communication / 17h30 - 18h30 : Partage et fin

**Tarif pour les 5 jours d'enseignement : 375€ adhérent ify / 400€ non-adhérent**

**Tarif hébergement 5 nuits / pension complète du vendredi 12 au mercredi 17 : 300€**

isabelle Croset  

*Psycho-praticienne / Psychothérapie*



Professeur de yoga et Formatrice IFU (Institut Français de Yoga)



06-08-89-47-20 / [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

**La dyade :** Assis face à face communiquant tour à tour à partir d'une question donnée, respectant un ensemble de conditions qui permettent et garantissent une pleine liberté d'expression en toute sécurité.

Durant ces après-midis, avec un/une partenaire vous pourrez explorer divers aspects de votre vie grâce à des questions étudiées précisément pour vous guider dans la clarification de ceux-ci.

Cette pratique simple et efficace offre un espace de relation et de communication consciente.

Plus qu'une pratique individuelle, la dyade de communication est une invitation à améliorer et approfondir notre relation à l'autre, au groupe et bien sûr à nous -même.

**Percevoir précisément en soi ce qui se produit et le communiquer avec clarté.  
Être dans une écoute libre du poids de nos attentes, jugements et projections.**

Dans la non-violence et la véracité, avec précision et justesse ce processus nous amène à transformer notre façon de communiquer et d'être en lien.

Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de créer une communication vraie et des relations authentiques. Ouvert aux yogis et non yogis ☺