



# ACTIVITE YOGA



## CONFÉRENCE "BLISS YOGA BERCEÉE" - GESTION DU STRESS

Durée : 2h00

Déroulé : 30 minutes de Conférence + 1h30 de mise en pratique

Tarif : 800 € la conférence

Isabelle Bercée Di-Puglia, titulaire du diplôme international de Professeur de Yoga de l'académie Yoga Venanta Forest Académie, de la Fédération Française de Yoga et de l'Institut de Gasquet, fondatrice et directrice de l'école de Yoga Saumur "Bliss Bercée", vous propose un atelier axé sur le bien-être au travail.



Cette conférence de 30 minutes suivie d'une mise en pratique d'1h30, au travers d'exercices de posture et de respiration, offre à vos collaborateurs les clefs nécessaires à assurer, de manière pérenne, quiétude et sérénité dans leur vie de tous les jours.

