



ATELIER DE TRANSFORMATION
Lâcher-prise, Confiance en soi, Abondance & Energie
28 Octobre 2023 de 14h30 à 17h30

Olivia Shanti offrant plus de 30 ans d'expérience dans le yoga et le bien-être

L'atelier de transformation avec toutes les techniques du **lâcher-prise**, de **confiance en soi**, d'**abondance** et d'**énergie** est fait pour vous si vous vous sentez submergé dans votre vie par le stress et la peur, vous avez perdu le contrôle de votre vie avec un burnout, vous êtes pris au piège avec un esprit négatif, vous manquez de concentration et de discipline, devenez moins productif, n'ayant plus aucun but dans votre vie, mettez tout le monde en premier & ignorant vos propres besoins, vous continuez à saboter votre vie et à faire des choix qui ne vous servent pas, vous vous sentez épuisé, votre corps manque d'énergie et les problèmes de santé s'accumulent, vous vous sentez vieillir rapidement, vous vous mettez souvent en colère et vous ignorez comment contrôler vos émotions, vous aimeriez réduire et/ou ne plus prendre d'antidépresseurs, de somnifères.

Vous découvrirez une pratique de **1h30 de yoga thérapeutique ancien** (Olivia Shanti étant la seule à l'enseigner en dehors de l'Asie), des nouvelles techniques de **pranayama** (respiration), de **yoga nidra**, de **méditation**, de **pleine conscience** et des connaissances d'**Ayurveda** qui vous permettront de retrouver votre souveraineté dans votre vie.

Une nouveauté: cet atelier sera à 80% de la pratique.

Date: 28 Octobre 2023 de 14h30 à 17h30 au Studio Yoga Tahiti, CC du Lotus

Durée de l'atelier: 3h / Prix: 5500 XPF

Cliquez ici pour vous inscrire: www.yogatahitibooking.com

Email: olivia@oliviashanti.com

20% du montant sera versé à l'ONG "Aina Momona" à Maui

Professeur de Yoga & Méditation et Coach de vie avec une maîtrise du corps & de l'esprit, Olivia Shanti a un état d'esprit hors du commun en raison de ses défis passés tel le pardon accordé au criminel de son père qu'elle a rencontré en prison en 2006 sans gardes ni menottes.

- . Tous les liens, événements et programmes: https://linktr.ee/oliviashanti_
- . Site internet: www.oliviashanti.com
- . Instagram: [oliviashanti](https://www.instagram.com/oliviashanti)
- . Facebook: [FB](https://www.facebook.com/oliviashanti)
- . Biographie/Diplômes: [Bio](#)
- . Voici une vidéo sur ses enseignements: [Témoignages](#)
- . Son cercle privé: [Cliquer ici pour devenir membre](#)
- . Rejoignez le groupe fb pour l'atelier: [Groupe fb](#)