

Business yoga

L'autogestion
dans la pratique

L'autogestion

Equilibre de l'esprit et du corps

Perception de soi

Attention

Cultiver la confiance en soi

Agir en mobilisant son énergie

L'attention

Etre attentif signifie

se consacrer à quelque chose de manière consciente, éveillée,
ouverte, responsable, en étant dans l'instant présent,
concentré et dans la pleine perception

La perception de soi comme base de la capacité d'action

Ecouter les signaux corporels:
acquisition d'informations non visuelles

Image de soi sans jugement

Auto-activation

Dans la pratique – Entraînement

Perception de soi

Détente

Unité de l'esprit et du corps

Attention

Régénération

Auto-activation