

# Cours collectifs

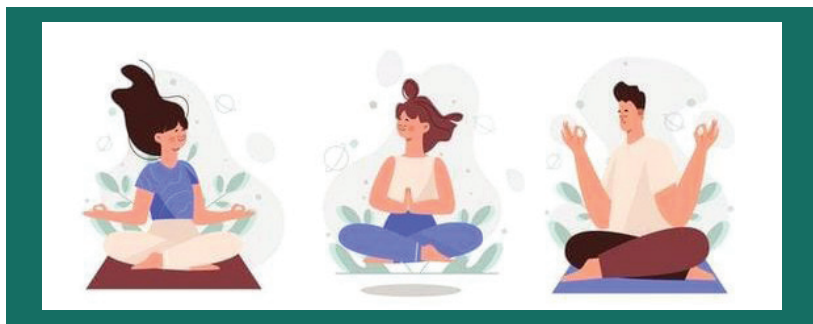
# SOPHRO-YOGA

> ESPACE PLEIN CIEL À HÉRIC - DE 20H À 21H15

**SUR INSCRIPTION**

(tous les mercredis en semaines impaires)- Durée : 1h15

- > Mercredi 29 sept
- > Mercredis 13, 27 oct
- > Mercredis 10, 24 nov
- > Mercredis 8, 22 déc
- >...



**LES CLÉS DE LA SOPHROLOGIE ASSOCIÉES AUX BIENFAITS DU YOGA  
POUR CRÉER UN ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET MENTAL.**

- Évacuer le stress, se détendre
- Se ressourcer et retrouver de l'énergie
- Travailler et développer la respiration
- Renforcer et oxygéner le corps pour rester en bonne santé
- Créer un équilibre physique et mental
- Travailler sur différentes thématiques : détente, confiance et reconnexion à soi...

Le sophro-yoga est accessible à tous femmes et hommes y compris aux débutants, pas besoin de prérequis. > Cours sur inscription.

Tarifs : 15€ le cours à l'unité, 130€ carte 10 cours

La carte de 10 cours permet également d'accéder aux cours de yoga de la femme (semaines paires) selon vos envies - Cours découverte gratuit si adhérent/ 5€ si non adhérent (adhésion à l'association Cap Couleurs : 28€).

Plus d'infos et contact :

Sarah Le Barh - Sophrologue et professeur de yoga - Tel : 06.29.20.61.86

[www.sophro-yoga.com](http://www.sophro-yoga.com)

En partenariat avec l'association Cap Couleurs