



COURS COLLECTIFS

# SOPHRO-YOGA

> DOMAINE DU CHALONGE À HÉRIC – LE JEUDI DE 19H15 À 20H30



**SUR INSCRIPTION**

(Les jeudis/semaines impaires)

Durée : 1h15

- > Jeudis 16,30 sept
- > Jeudis 14, 28 oct
- > Jeudis 11, 25 nov
- > Jeudi 9 déc
- > ...

## L'HARMONIE DU YOGA AU COEUR D'UN LIEU D'EXCEPTION

LES CLÉS DE LA SOPHROLOGIE ASSOCIÉES AUX BIENFAITS DU YOGA POUR CRÉER  
UN BON 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
- 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 : 10€ 1<sup>er</sup> cours découverte, 20€ le cours à l'unité, 180€ carte 10 cours.  
La carte de 10 cours permet également d'accéder aux cours de yoga de la femme (semaines paires) selon vos envies.

Pour découvrir et se rendre au domaine : [www.lechalonge.com](http://www.lechalonge.com)

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)