



UN PROGRAMME DE  
DETENTE OFFERT

TOUT LE MOIS DE JANVIER !



**CHEZ TOI, EN LIVE OU BIEN AU  
MOMENT OÙ TU LE SOUHAITES EN  
REPLAY**

**CHAQUE SEMAINE :**

Un cours de yin yoga

+

Une séance de sophrologie

**TOUT LE MOIS DE JANVIER !**

La **sophrologie** utilise des mouvements en lien avec la respiration, des techniques de décontraction musculaire, des exercices de respiration et des visualisations positives

Le **yin yoga** travaille en profondeur sur les tissus pour libérer les tensions physiques et émotionnelles créées par le stress et assouplit le corps

[www.sophronomade.fr](http://www.sophronomade.fr) 06 33 70 77 741