



Cycle de 3 matinées - NOUVEAU

Samedi 21 octobre 2023

Samedi 25 novembre 2023

Samedi en décembre à choisir avec le groupe

YOGA & SOPHROLOGIE : LÂCHER-PRISE AUTRANS-EN-VERCORS

Nos vies professionnelles et personnelles, avec leurs exigences, peuvent nous amener à vouloir tout contrôler pour nous sentir en sécurité. Un fonctionnement qui nous coupe souvent de ce qui se passe juste là, au présent.

Lâcher-prise est une invitation, un acte de confiance.

Mais comment goûter à cet état ? Quel pas de côté opérer ?

Nous vous proposons d'associer le yoga et la sophrologie pour ouvrir des espaces, laisser le corps se relâcher... vers un être au monde plus libre.

Au programme : séances de sophrologie, pratiques de yoga, échanges, travail de la respiration, méditation.

**Avec Perrine Manissolle, coach et sophrologue,
et Adeline Charvet, professeure de yoga.**

> 9h30-12h30 à l'Institut XPEO

> Cycle complet 100€ / à l'unité 40€

> Inscriptions : adeline.yogasoi@gmail.com et perrine.manissolle@gmail.com

www.yogasoi.fr



INFOS & RESERVATIONS : 06 48 60 87 53

ADELINE.YOGASOI@GMAIL.COM