

# Atelier de sophrologie et yoga

- ✓ Venez découvrir le yoga et la sophrologie dans un même atelier.
- ✓ Expérimentez votre équilibre intérieur, construisez l'équilibre dans votre vie.
- ✓ Par des exercices simples et ludiques, améliorez votre ancrage et votre stabilité pour une vie sereine et constructive.

**Le 23 novembre**

de 10h à 12h à la salle des sports  
de nature ( salle des chasseurs )

**L'atelier 15 €**

Aucune  
compétence  
nécessaire pour  
cet atelier

## Renseignements et inscriptions

**Annie Sergent**

Sophrologue  
Psychothérapeute

06 12 29 37 48

**Claudine Lauture**

Professeur de yoga

06 21 21 59 25