

ATELIERS THÉMATIQUES

Réservation au
06 22 64 44 50

Centre
yoga-sophrologie
Sonia Dutour
Rue des Courances
37500 CHINON

www.sophrologue-yoga-chinon.com



SOULAGER LE DOS
SAMEDI 10 OCTOBRE
YOGA RESTORATIF : 14H00-15H30 : 18€
SOPHROLOGIE : 15H30-17H00 : 18€
Ou 25€ LES 2 ATELIERS



GESTION DU SOMMEIL
SAMEDI 14 NOVEMBRE
YOGA RELAXANT : 14H00-15H30 : 18€
SOPHROLOGIE : 15H30-17H00 : 18€
Ou 25€ LES 2 ATELIERS



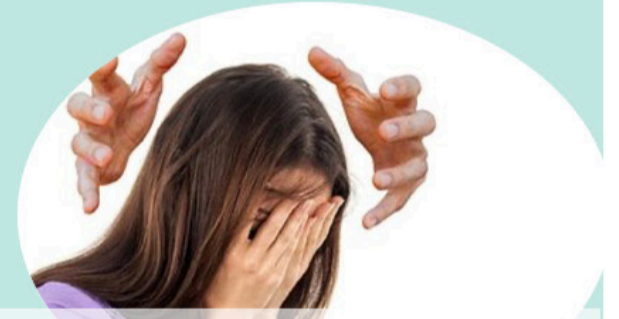
GESTION DU STRESS
SAMEDI 21 NOVEMBRE
YOGA RELAXANT : 14H00-15H00 : 13€
SOPHROLOGIE : 15H00-16H00 : 13€
Ou 20€ LES 2 ATELIERS



LÂCHER PRISE
SAMEDI 16 JANVIER
YOGA DOUX ET SOPHRO RELAXATION
14H00-15H30 : 18€



ÉNERGIE VITALITÉ
DYNAMISME
SAMEDI 13 FÉVRIER
YOGA DÉTOX : 14H00-15H00 : 13€
SOPHROLOGIE : 15H00-16H00 : 13€
Ou 20€ LES 2 ATELIERS



SE LIBÉRER DES
MIGRAINES
ET MAUX DE TÊTE
SAMEDI 20 MARS
YOGA DES YEUX : 14H00-15H00 : 13€
SOPHROLOGIE : 15H00-16H00 : 13€
Ou 20€ LES 2 ATELIERS



BOOSTER
SON
SYSTÈME IMMUNITAIRE
SAMEDI 17 AVRIL
YOGA IMMUNITAIRE : 14H00-15H30 : 18€



INITIATION
A LA MÉDITATION
SAMEDI 29 MAI
MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
14H00-15H30 : 18€

