



ATELIERS DE YOGA & SOPHRO



3 ateliers pour retrouver **confiance, estime et amour de soi !**

Un moment pour vous reconnecter à votre corps, votre souffle et à votre potentiel intérieur

DATES

- **1er mars** : Estime de soi
- **19 avril** : Confiance en soi
- **24 mai** : Amour de soi

 **DUREE** : 2 heures par atelier

TARIFS :

- Un atelier : 40 €
- Cycle complet (3 ateliers) : 100 € (20 € de réduction !)

 **LIEU** : à définir (lieu proche de La turballe)

 **PUBLIC** : niveau débutant - 12 places disponibles

RESERVATION OBLIGATOIRE :

Inscrivez-vous dès maintenant auprès d'Amanda ou Marion pour réserver votre place !

 **Attention** : places limitées à 12 participants. Ne tardez pas !

Un parcours complet pour :

- Reprendre contact avec vous-même
- Développer votre potentiel intérieur
- Transformer vos schémas limitants

Au programme de chaque atelier :

- Sophrologie et techniques de relaxation
- Séance de yoga adaptée
- Exercices de connexion à soi
- Partages et moments d'échange
- Outils à emporter chez soi



Amanda
Professeure de yoga
Energeticienne



Marion
Sophrologue

www.amandayogacorpsenergie.fr
06.34.44.40.67

www.lasophrodemarion.com
07.82.88.27.74