

**Pause Sophro Tea Time** le Samedi 13 aout 10h30 - 11h30 (15€ par inscription)

Patricia et Carole vous propose un parenthèse sophrologique pour bien démarrer le week-end, cet atelier en petit groupe (maxi 6 personnes) de 10H30 à 11H30 permet de retrouver un quotidien positif !

On terminera l'atelier en partageant un thé et la spécialité gourmande de chez L'atelier Hanami.

**Yoga Sophro** le Samedi 21 Aout 10h30 - 11h30 (15€ par inscription)

Profitez des vacances pour prendre un moment pour soi: détente, calme dans la douceur des mouvements doux

d'une séance de Yoga Sophro avec Carole et Patricia.

A la fin de notre séance, un jus de fruit vous sera offert par l'Atelier Hanami.

**Yoga Sophro en famille** le Samedi 28 aout 10h30 - 11h30 (15€ par inscription)

Profitez des vacances pour partager en famille un moment de détente: recréer un lien privilégié

grâce à une séance de Yoga Sophro avec Carole et Patricia.

A la fin de notre séance, un jus de fruit vous sera offert par l'Atelier Hanami.