



**A l'occasion de la journée mondiale
du yoga
l'Association bien à soi
vous propose un atelier pur yoga**

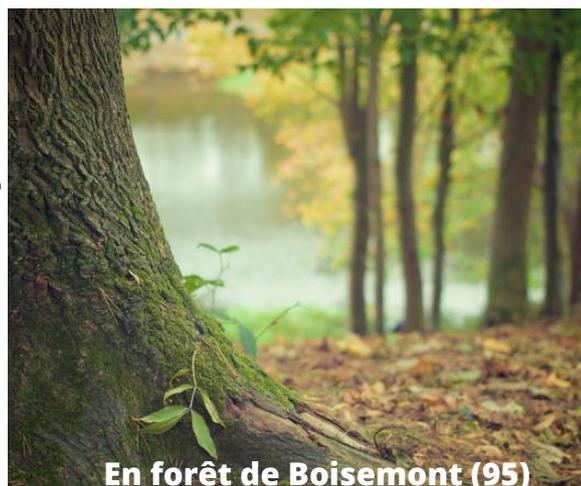


**Au programme
Découverte et initiation
venez tester**

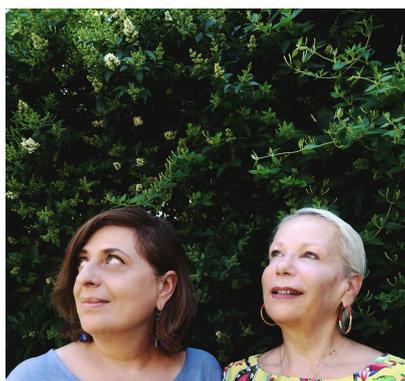


- **Marche en conscience et respiration yogique**
- **Yoga du visage**
- **Yoga-sophrologie**
- **Yoga nidra (yoga du sommeil)**

**A 10 h 00 rdv sur le parking
situé entre la rue des écoles et rue de la ferme
direction le château de Boisemont**



En forêt de Boisemont (95)



**SOPHROLOGUE-RELAXOLOGUE
PROFESSEURE DE YOGA**

**Pré-Inscription obligatoire
(Nombre limité de participants à 12)
Tél : 06 86 76 46 42
bienaso95@gmail.com
Facebook bien a soi
bienaso.fr**