

Les ateliers du Bien-Être

Des ateliers animés par **Laurence Barthomeuf**,
sophrologue diplômée,
pour prendre soin de soi au quotidien.

20€ l'atelier
Pour adultes et
adolescents

Les samedis de 10h à 12h :

- 24 septembre** - Se dynamiser pour la rentrée
- 15 octobre** - Yoga du Rire
- 26 novembre** - Améliorer son sommeil
- 10 décembre** - Yoga du Rire

Inscription possible pour un ou plusieurs ateliers.

Renseignements et inscriptions :

www.sophroweb.fr ou 04 78 45 30 76

Lieu : Maison Blanche - Vaugneray