



**N'oubliez pas de vous inscrire SVP** ☺

**2 ATELIERS DE 2 H00 AVEC SOPHIE**  
**PENDANT LES VACANCES DE LA TOUSSAINT**

Venez approfondir votre pratique sur les 2 thèmes suivants :

- Mardi 28/10 de 18H30 à 20H30 : **Etirement, renforcement et libération du psoas**

- Jeudi 30/10 de 18H30 à 20H30 : **vitalité du corps, légèreté du mental avec les torsions**

Nous terminerons la pratique par un temps de Pranayama

**Merci de vous inscrire par téléphone auprès de Sophie au  
06.09.15.88.80 ou par mail : [sophie.jouvelot@hotmail.com](mailto:sophie.jouvelot@hotmail.com)**

**Tarif : 22 €**