



Atelier Yoga du Rire

Les deuxièmes et quatrièmes Lundis du mois - De 12h30 à 13h30

Groupe 4 personnes minimum

Séance
découverte
07/10/24
-
OFFERTE

Tarif Horaire
-
14€



Forfait 5 séances
-
60€

Forfait 10 séances
-
100€

Avec votre animatrice Virginie CREMER
certifiée par l'Institut Français de yoga du rire et du rire-santé



Rions ensemble

Pour nous permettre de faire le plein de vitalité,
de bonheur et de bonne humeur.



La Ruche Industrielle
SITE USIN
41 boulevard Marcel Sembat
69200 Vénissieux



06.10.57.98.44



vcremer.sophro38@yahoo.com

SÉANCE COLLECTIVE ADULTE

Séance
découverte
30/09/24
-
OFFERTE

ATELIER SOPHROLOGIE

LES PREMIERS ET TROISIÈMES LUNDIS DU MOIS
-
DE 12H30 À 13H30

Osez être et mieux-être !!

SOPHROLOGUE
VIRGINIE CREMER



La Ruche Industrielle - SITE USIN

41 boulevard Marcel Sembat 69200 VENISSIEUX

Le stress et Moi
Respiration et Sérénité
Eliminer les tensions
Somatiser le positif
Apprendre à déconnecter
L'attitude positive face au futur
L'évocation du passé positif
Le mieux-être c'est moi
Mon sommeil et moi

Tarif horaire : 14€ - Forfait 5 séances : 60€ - Forfait 10 séances : 100€

Informations et inscriptions (Groupe minimum de 4 personnes)

Après de votre sophrologue caycédienne : Virginie Cremer
au 06.10.57.98.44 ou par mail : vcremer.sophro38@yahoo.com