

Saison 5 2023/2024

SOPHROLOGIE - RELAXOLOGIE - YOGA NIDRA -

RELAXATION DYNAMIQUE D'OSHO

Retrouvez tous les ateliers qui vous sont proposés, pour un bien-être global, booster vos ressources, débrancher le mental, apporter un regain d'énergie, se concentrer, se reconnecter profondément avec Soi



COURS COLLECTIFS - SOPHROLOGIE - RELAXOLOGIE

- + Les lundis de 18h15 à 19h 45 à partir du **18 septembre**
- + Les mercredis de 15h 30 à 16h 45 et de 18h 30 à 19h45 à partir du **20 septembre**

COURS COLLECTIFS YOGA NIDRA - MEDITATION

- + Les **jeudis de 18h00 à 19h45** semaines paires à partir du 21 septembre (groupe fermé)
- + **Cours débutants**, les **vendredis de 17h 30 à 19h 00** les semaines paires à partir du 22 septembre
- + **Atelier découverte un samedi par mois de 10h 00 à 12h 00**
 - o Sur inscription

RELAXATION DYNAMIQUE D'OSHO

- + le **samedi de 10h à 12h30**
 - o sur inscription



Ateliers animés par Mme Claude CORMY. Sophrologue - Relaxologue - Praticienne Yoga Nidra

Les Sources du Bien-Etre 98 Bd des Alliés 70000 VESOUL
Inscription par Email claudecormy@gmail.com ou Tel : 06 66 15 88 02