



Le Subdray

Salle de la maison des clubs MARDI 19h00

Atelier Sophrologie et Yoga du son



Respiration

Avoir des
pensées positives
pour avoir
un autre regard sur
les situations de la vie



Mental / Stress



Protection extérieure



Confiance

Simplement
Être bien
dans
son corps
sa tête
et
son cœur



Ouvrir sa voix

Une porte pour s'ouvrir
à nos propres
richesses intérieures
par la voix et
les vibrations

Contact: bienveillance.assoc@gmail.com 06 82 86 07 29