



Le bien-être au travail

Comment se sentir
mieux dans son corps
et son esprit
au quotidien ?

Yoga sur tapis

Yoga sur chaise

Relaxation

Sophrologie

Méditation pleine
conscience

Auto massage

Le bien-être au travail

Développer
des moyens de
préventions durables en
créant des habitudes de
bien-être

Apprendre à se détendre

Relâcher le mental

Apprendre à s'étirer

Favoriser
la mobilité corporelle

Apprendre à mieux
respirer

Développer
l'autonomie

Développer
le renforcement musculaire



Séances de Yoga

Séances de Sophrologie

Ateliers thématiques

Cécile PONS-LEFRANC

cecile@centre-yoso.fr - 06 25 41 60 05

1 place Rosa Parks - 35135 Chantepie

