

# Sophro Yoga



L'Association Le carrefour des Jeunes vous propose des ateliers de sophrologie - yoga sur chaise tous les premiers lundis du mois de 17h à 18h30

Ces séances seront animées par Karole Sophro, Sophrologue certifiée formée au Yoga pour sophrologue

Au programme, des séances à thèmes durant lesquelles vous pratiquerez des exercices en mouvement associant la respiration contrôlée et la décontraction musculaire, ainsi que des visualisations issus de la sophrologie. Ces séances seront enrichies par la pratique du Yoga sur chaise, afin de mettre votre corps en mouvement tout en douceur et de le vivre de manière plus positive



2 0 2 3  2 0 2 4

**02 octobre 2023:** Séance découverte - apprenez à vous détendre

**06 novembre 2023:** Evacuez les tensions du quotidien

**11 décembre 2023:** Développer votre capacité à lâcher prise

**08 janvier 2024:** Séance spéciale Bonnes Résolutions

**05 février 2024:** Installer durablement le calme

**04 mars 2024:** Favorisez un sommeil réparateur

**08 avril 2024:** Développez votre confiance en vous

**06 mai 2024:** Renforcez votre estime de vous

**03 juin 2024:** Séance de clôture - vivez votre transformation

*Portez des  
vêtements  
confortables et  
apportez une  
bouteille d'eau*



[WWW.KAROLE SOPHRO.COM](http://WWW.KAROLE SOPHRO.COM)