



# Association SophroArt77

L'association SophroArt 77 vous propose des séances collectives (100% inclusives) de **Sophrologie**, de **Relaxation**, de **YOGA**, de **Do-in**, d'**Art-Thérapie Dynamique**, de **SophroArt**, des **Sophro Balades**, du **Land-Art**, de **Musicothérapie**, divers Ateliers à thématiques,... Ouvertes aux enfants, adolescents, adultes et seniors selon les séances. Retrouvez ci-dessous le planning de Natacha et Carine.

## Adultes/Ados

(à partir de 14ans)

### Yoga Vinyasa et Yin Yoga :

Mardi de 18h à 19h & de 20h30 à 21h30

### Relaxation et Sophrologie :

Mardi de 19h15 à 20h15

### SophroArt - Exploration Créative :

Un mardi par mois de 20h45 à 22h45

A CHARNY

## Enfants

(à partir de 3/4ans)

### Yoga - kids :

Mercredi de 10h à 11h

### Sophro-kids :

Un mercredi sur 2 de 11h15 à 12h15

### Expression Créative - Art-Thérapie :

Un mercredi sur 2 de 14h à 15h



une séance  
d'essai  
OFFERTE\*

Retrouvez-nous au  
Forum des associations  
le 9 septembre  
à CHARNY  
(14h-18h)

## Adultes

### Art-Thérapie - Exploration Créative :

Un vendredi sur 2 de 14h00 à 15h30

### Sophrologie :

Un vendredi sur 2 de 14h à 15h

A CLAYE SOUILLY



(\*) sur septembre et sauf les séances SophroArt où une petite participation sera demandée.

D'autres ateliers seront proposés ponctuellement dans l'année à Charny. Pour ceux-ci, veuillez consulter le **planning des ateliers** sur facebook ou bien recevez-le directement en scannant le QRcode rose.



site internet



@SOPHROART77

Pour plus de renseignements :

sophroart77@gmail.com ou 06.13.06.26.50



recevoir le planning