



# Association SophroArt77

L'association SophroArt 77 vous propose des séances collectives (100% inclusives) de **Sophrologie**, de **Relaxation**, de **Yoga**, de **Yoga du rire**, de **Création et Bien être**, de **SophroArt**, des **Cercles de femmes** des **Sophro Balades**, divers Ateliers à thématiques,... Ouvertes aux enfants, adolescents, adultes et seniors selon les séances. Retrouvez ci-dessous le planning annuel de Gabrielle, Carine et Cécile.

## Adultes/Ados

**Yoga Vinyasa** : (à partir de 14 ans)

Lundi de 18h45 à 19h45

**Relaxation et Sophrologie** :

Mercredi de 19h à 20h

**Yoga du rire** :

Un mercredi par mois de 20h à 21h

**Cercle de Femmes** :

Un mercredi par mois de 20h30 à 23h

A Précy sur Marne

## Enfants

(à partir de 4 ans)



**Yoga - kids** :

Lundi de 17h30 à 18h30

**Sophro - kids** :

Mercredi de 18h à 19h



Retrouvez-nous aux  
Forums des associations  
à Charny  
&  
à Précy sur Marne

une séance  
d'essai  
**OFFERTE\***

## Enfants

(à partir de 4 ans)

**Sophro - kids** :

Mercredi de 13h30 à 14h30



A Charny



(\* ) sur septembre et sauf les séances SophroArt et Yoga du rire 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