



Association SophroArt77

L'association SophroArt 77 vous propose des séances collectives (100% inclusives) de **Sophrologie**, de **Relaxation**, de **Yoga**, de **Yoga du rire**, d'**Explorations Créatives**, 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 annuel de Gabrielle et Carine.

Adultes/Ados

(à partir de 14 ans)

Yoga Vinyasa :

Lundi de 18h45 à 19h45

Relaxation et Sophrologie :

Mercredi de 19h à 20h

Yoga du rire :

Un mercredi par mois de 20h à 21h



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