

# Bien dans ma tête, bien dans mes Baskets

Sophrologie – Yoga – Relaxation...  
(11-14 ans)



Souplesse corporelle



Concentration



Stress



Confiance en soi



Relaxation



06 11 45 08 52

A vos agendas

- D'octobre à Décembre 2020
- De Janvier à mars 2021
- D'avril à juin 2021

Cabinet « Les Sens de l'Être » 5 rue Boyer –  
Montpellier (Quartier Gare)  
Tarif : 145 € (6 ateliers sur 1 trimestre)



[www.sophroyoga-alavie.fr](http://www.sophroyoga-alavie.fr)



[alavie.montpellier@gmail.com](mailto:alavie.montpellier@gmail.com)

2 samedis matin par mois de 11h à 12h30