



DOUCEUR DE VIVRE

Sois toi-même car tu sais qui tu es...Alors ne retourne pas ton regard en arrière...Regarde devant toi...Avance...Continue
ton chemin de vie...Sereinement

Ana DA SILVA SOPHROLOGUE

4 chemin Des Egeoirs
89110 LES ORMES

Sophrologie pour enfants et adultes en individuel (sur rendez-vous) ou collectif

**Pratique du Yoga en collectif pour adolescents, adultes
ITINERANTE**

Je vous propose des séances de sophrologie et de Yoga :

- le **lundi matin** à partir de **10h30** pour **seniors**
- le **mercredi matin** à partir de **10h30** pour **seniors** et à partir de **18 h** pour **adolescents et adultes**
- le **vendredi matin** à partir de **10h30** pour **seniors** et à partir de **18 h** pour **adolescents et adultes**

Les horaires et le lieu seront précisés selon le nombre de personnes inscrites à une séance.
Tarif : 10 euros par personne la première séance puis forfait mensuel ou trimestriel,

Pour vous inscrire, vous pouvez me contacter par :

- téléphone au **07.49.55.18.20**
- mail sur **ana.paula.da.silva@free.fr**

N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples renseignements.

Un moment de relaxation, une Harmonie Corps et Esprit : l'univers du Bien-Etre...

NAMASTE