

# SAOU -HATHA YOGA & MEDITATION

RESPIRATIONS ET YOGA THERAPEUTIQUE

LE YOGA S'ADAPTE A LA PERSONNE

**Sophie Tresca** est professionnelle depuis 25 Ans

Groupes restreints maximum 7 personnes

Le matériel est fourni

Salle et extérieurs silencieux

## Inscription au trimestre

**Tous les Jeudis :**

- 9h à 10h30
- 10h45 à 12h15
- 14h à 15h30
- 18h30 à 20h

## Vous souhaitez :

- Acquérir de la détente au quotidien
- Vous assouplir physiquement et mentalement
- Agir sur vos émotions et votre sommeil
- Prendre du recul sur les événements extérieurs et les pensées.
- Renforcer votre système immunitaire et votre musculature et votre capacité à prendre les bonnes décisions
- Mieux gérer votre énergie et la fatigue
- Le Hatha Yoga s'adapte à la personne et non le contraire

*« Je reste à votre écoute »*

## Pour plus d'infos:

- Espace du Possible : 24 Rue de l'Houme 26400 Saoû
- <https://yoga-sophrologie-drome.fr/seances-yoga-en-groupe>
- Téléphone: [0610823838](tel:0610823838)
- Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)