

Yoga & Santé Holistique

COURS COLLECTIFS

LUNDI 18H45 AU SHALA

MARDI 12H15 À MENDE **NOUVEAU !**

VENDREDI 9H AU SHALA

18H20 AU SHALA

Méditation, Relaxation, Yoga intégral, Ashtanga Vinyasa, Yoga pré/postnatal, Mudras, Yoga & Sons, Mantras, Nidra...

LE SHALA DE LOZÈRE

Un lieu dédié à la pratique, immergé dans la nature, à 5mn de Mende.

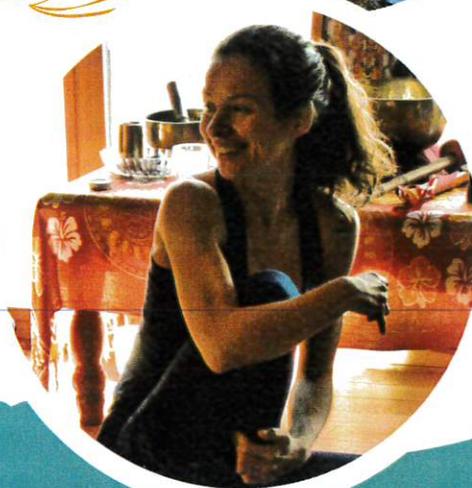
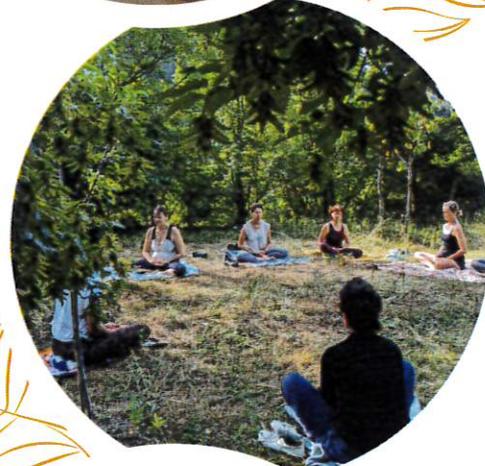
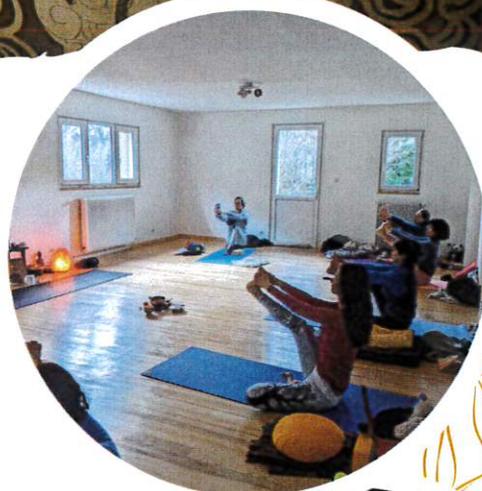
Une atmosphère idéale pour cultiver paix et sérénité.

ET AUSSI...

Ateliers, Stages et Retraites toute l'année
Accompagnements personnalisés
Sophrologie, Sonothérapie, Massage
Balinais et Ayurvédique.

AVEC OLIVIA CHARPENTIER

Yogini passionnée, enseignante confirmée et thérapeute holistique. Elle partage la joie du yoga avec exigence et bienveillance.



 06 60 75 66 05

 contact@sofroyogy.fr

 www.sofroyogy.fr



