

# Saison 4 2022/2023

---

## **SOPHROLOGIE - RELAXOLOGIE - YOGA NIDRA - RELAXATION DYNAMIQUE D'OSHO**

Retrouvez tous les ateliers qui vous sont proposés, pour un bien-être global, booster vos ressources, débrancher le mental, apporter un regain d'énergie, se concentrer, se reconnecter profondément avec Soi ....



### **COURS COLLECTIFS SOPHROLOGIES ET RELAXOLOGIE**

- + Les lundis de 18h15 à 19h45 à partir du 12 septembre
- + Les mercredis de 15h30 à 17h00 et de 18h30 à 19h45 à partir du 14 septembre

### **COURS COLLECTIFS YOGA NIDRA & MEDITATION**

- + Les jeudis de 18h00 à 19h45 (semaines paires) à partir du 8 septembre (groupe fermé)
- + Les débutants les vendredis de 17h30 à 19h00 (semaines paires) à partir du 9 septembre
- + Ateliers découvertes un samedi par mois de 10h00 à 12h00

Ateliers animés par Mme Claude CORMY  
Sophrologue - Relaxologue  
- Praticienne Yoga Nidra

- + 17 septembre
- + 15 octobre
- + 19 novembre

**Les Sources du Bien-Etre**  
98 Bd des Alliés 70000 VESOUL  
**Inscription par Email**  
[claudecormy@gmail.com](mailto:claudecormy@gmail.com)  
Tel : **06 66 15 88 02**

### **RELAXATION DYNAMIQUE D'OSHO**

- Les samedis de 10h à 12h30
- + 1<sup>er</sup> octobre
  - + 3 décembre

