

# VOTRE PROGRAMME BIEN-ÊTRE A BEAUNE-LA-ROLANDE

Prenez du temps pour vous,  
lâchez-prise, relaxez-vous.



## SOPHROLOGIE

Techniques de gestion de  
la douleur et relaxation.

**Jeudi 23 novembre**  
**18h30/19h30**



## YOGA DU RIRE

Pas besoin d'être souple,  
ni d'avoir de l'humour  
pour participer.

**Jeudi 07 décembre**  
**18h30/19h30**



## SOPHROLOGIE

Activer le lâcher prise,  
effacer le négatif.

**Jeudi 21 décembre**  
**18h30/19h30**

Inscriptions/Informations : 06.73.92.13.75  
[Lesateliersdeval.fr](http://Lesateliersdeval.fr)