

# SOPHROLOGIE

Fondée par le neuropsychiatre A. Caycedo, la sophrologie permet la détente du corps, apaise le mental et favorise ainsi un meilleur équilibre émotionnel. Elle allie des exercices dynamiques et statiques, la relaxation musculaire et le contrôle de la respiration. Utilisant aussi des visualisations guidées, cette pratique mobilise vos ressources afin de retrouver un état de bien-être au quotidien.

# YOGA

Pratique millénaire d'origine Indienne, à la fois dynamique et posturale. Rythmée sur la respiration, le Yoga favorise la concentration et associe ainsi le bien-être physique et le calme mental. Pratiquer le Yoga, c'est mobiliser son corps et son énergie tout en respectant ses capacités du moment, sans chercher la performance : juste prendre soin de soi en conscience.

# YOGA ENFANTS

Au travers de différentes activités (postures, éveils des sens, dessins...), le Yoga est proposé aux enfants sous une forme ludique. Il les aide à prendre conscience de leur corps, de leur respiration et de leurs émotions. Avec cette pratique, ils apprennent aussi à canaliser leur énergie.

## MARCHES À THÈME EN FORET DE SÉNART :

Une fois par mois, Elodie Vaxelaire, Sophrologue, vous guide durant 1h30 en forêt de Sénart pour vous faire découvrir la marche en conscience autour de différents thèmes.

Informations sur les thèmes et planning disponibles sur le site: <https://www.soyo.fr>

## TARIFS

Tarifs valables du 11/09/2024 au 30/06/2025  
Hors vacances scolaires

## PLANNING SAISON 2024 - 2025



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
YOGA	Adultes 20h - 21h15 ●		Adultes 20h - 21h15 ●	Séniors 9h15 - 10h15 ●	Séniors 16h45 - 17h45 ● Adultes 18h - 19h15 ●
SOPHROLOGIE		Sophrologie 10h30 - 11h30 ● Sophrologie 18h45 - 19h45 ●			
YOGA ENFANTS		Enfants 18h15 - 19h15 ●			

### Abonnement annuelle - cours collectifs

#### 1 cours par semaine

- Yoga (adultes / séniors)
- Yoga ENFANTS (6-10 ans)
- Sophrologie

260 €

### Cartes 10 cours / cours à l'unité

#### Carte 10 séances pour 1 pratique

- Yoga (adultes / séniors)
- Yoga ENFANTS (6-10 ans)
- Sophrologie

120 €

#### Carte découverte : 2 activités

- Yoga : 5 cours
- Sophrologie : 5 cours

120 €

#### Cours à l'unité

14 €

#### Carte 10 marches à thème

70 €

Cotisation annuelle de 10€  
par adhérent

## NOUS CONTACTER

---

### YOGA (adultes, séniors)

**Dominique Brunet**

06.79.76.27.31

dominique.j.brunet@wanadoo.fr

### SOPHROLOGIE

**Elodie Vaxelaire**

06.33.93.06.97

contact@elodie-vaxelaire.com

### YOGA ENFANTS

**Manon Baruffini**

06.38.49.03.29

biennaitre.au.bienetre@gmail.com



**Association Loi 1901**

**Siège social : 28 B rue de Mainville**

**91210, DRAVEIL**

<https://www.soyo.fr>

Ne pas jeter sur la voie publique - imprimer par l'association So-Yo

**ASSOCIATION SO-YO**

---

## SOPHROLOGIE

## YOGA

**Enfants, Adultes, Séniors**



---

**RESPIRATION, DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE**

---

<https://www.soyo.fr>