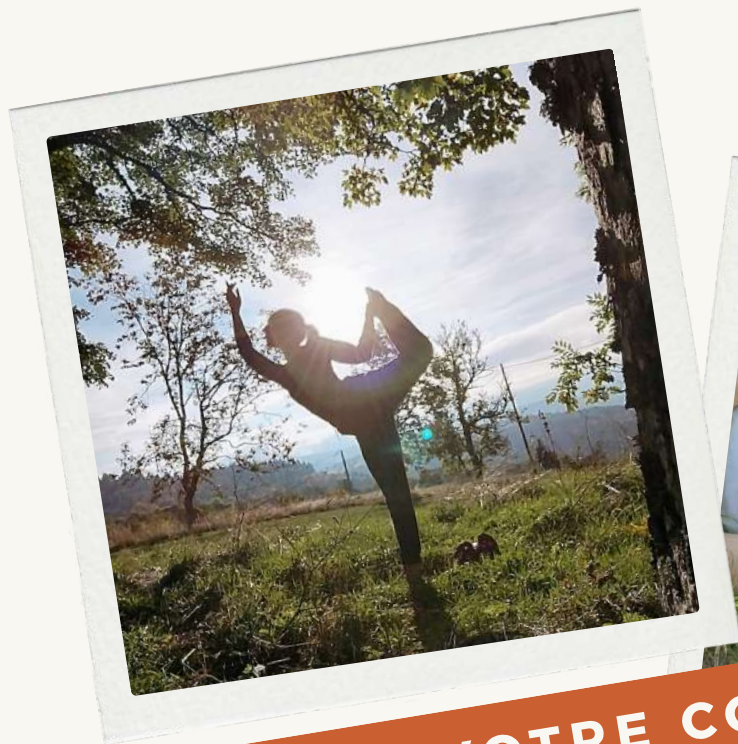


03 OCTOBRE 2026 À 14H00

SOPHRO - BALADE &



RETROUVEZ VOTRE COCON INTERIEUR

au Programme



Sur les hauteurs de Montbrison

L'automne vous invite à ralentir.

Une balade de 2h alliant sophrologie et yoga en pleine nature, pour traverser cette saison de transition en douceur et retrouver votre cocon intérieur.

Tarif : 30 € par personne
Rendez-vous confirmé dès 6 personnes réunies 🍂



2 professionnels au service de votre bien être pour cette sortie:

Elise Dupéron, professeur de Yoga Yjengar

Laëtitia Massacrier, Sophrologue certifiée



Infos et Inscriptions :
Laëtitia Massacrier : 06 67 87 25 18

Elise Dupéron : 06 71 12 29 48
Contact sur les réseaux sociaux :

