

# L'ENTRE-DEUX

## ET SI ON FAISAIT DU YOGA ?



Professeure de Yoga certifiée par Yoga Alliance, Catherine Arnaud vous fera vivre un moment de détente et de bien être. Grâce à sa très forte expérience en entreprise, elle saura s'adapter à vos besoins et problématiques.

### Yoga

À travers du travail postural, des moments de pauses et des temps de relaxation, cet atelier yoga développera votre tonicité, souplesse, concentration, détente, lâcher prise. Le yoga vise à la paix intérieure, grâce à l'unité profonde de l'être humain : corps/ cœur/ esprit, dans une conscience apaisée.

#### LE DÉROULÉ

10 à 40 personnes  
De 1h à 2h  
À Valpré

#### LES TARIFS

1 heure = 100€ HT

#### Le prix inclut :

- un contact en amont
- Préparation de l'atelier avec le client

#### CONTACT

06 42 05 86 94  
catherinecoach@orange.fr

