

CET AUTOMNE

Après-midi Bien-être

Bouger, respirer, rire et
prendre soin de soi



2 ateliers bien-être au choix
Sophrologie-Yoga vinyasa
Yoga du rire - Qi Dance
Thé gourmand



Dimanche 11 octobre 2026 15h-18h

LE RUSSEY



35€ par personne



Réservations sur Helloasso

Renseignements sur

famillesruraleslerussey@gmail.com

et au 06 26 12 78 54 (Sabine)

Email : famillesruraleslerussey@gmail.com

