



Adoptez la Soyogattitude !

Le programme

- Eveil du corps
- Etirements doux
- Travail de la voix
- Libération des tensions
- Les rires
- Diffusion de la joie
- Relaxation
- Partage



« Le rire est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur »

Soyoga est un nouveau concept : alliance de la sophrologie et du yoga du rire pour développer la confiance en soi, une meilleure communication et gestion de ses émotions. Un total bien être.

Soyoga est née de la collaboration , de l'amitié d'une sophrologue et d'une animatrice du yoga du rire afin de partager une méthode simple pour développer votre vitalité, votre dynamisme et votre joie de vivre.

Q: Comment se pratique le Soyoga ?

R: A la sophrologie traditionnelle, nous avons ajouté des exercices issus du yoga du rire.

Deux disciplines reconnues pour leur efficacité et leur simplicité. Ce sont des mouvements, des techniques de respiration, de relaxation, de rire et de la joie.

Q: Comment se déroule une séance de Soyoga ?

R: Chez soi, en groupe, en entreprise au sein d'un atelier encadré « Soyoga ».

Nous nous déplaçons dans les entreprises, animons des ateliers adaptés en groupes in situ ou à distance par le biais d'un logiciel de communication : skype, zoom ou autre.

Les ateliers se déroulent sur une heure trente environ en fonction du public et des demandes. Chaque prestation est adaptée pour être accessible à tous.

Q: Qui sont nos clients ?

R: Nos clients sont des enfants, des adolescents, des adultes, des seniors ainsi que des personnes en situation de handicap.

Nos clients sont aussi des entreprises et des collectivités territoriales.

N'hésitez pas à nous consulter par téléphone, par mail ou via le formulaire de notre site internet pour connaître nos modalités d'intervention. Nous nous ferons un plaisir de vous contacter :

Tel : 06 07 73 03 03 (Catherine) ou 06 19 23 58 09 (Lydia)

Mailto : contact@bullesoyoga.fr

