

L'Instant Break
Jeudi 24 Novembre 2016
De 11H30 à 15H30

**Une rencontre exceptionnelle pour vivre
un break hors du commun**

Salariés et managers offrez-vous
ce **temps de pause** de 3 ateliers
découverte* :

Auto-Massage
Sophrologie
Yoga du rire



Avec **L'Instant Break**, découvrez, grâce à ce temps de pause de courte durée, des **solutions pour décompresser** et profitez d'une **vie personnelle de qualité**

<http://www.linstantbreak.com> - Réservation et paiement en ligne
Participation au frais ; 25€ - Lieu : Centre Sophrokhepri

Adresse :

188 Grande Rue Charles de Gaulle – 94130 Nogent-sur-Marne
(face RER E Nogent-Le Perreux)

Pour tous renseignements complémentaires :

Evelyne Revellat 06 60 47 71 64

erevellat@sophrokhepri.fr

* D'autres ateliers peuvent être proposés en fonction du nombre de participants



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Centre de Mieux-Etre
Santé et Qualité de Vie au Travail