



Évasions bien-être

Yoga & Sophrologie

La Chaumière ★★★★★ · Honfleur
13 & 14 juin 2026



Aminata Gueye
Naturopathe certifiée
Coach en épanouissement personnel
Sophrologie & relaxation



Margaux Hebrard
Naturopathe certifiée
Santé fonctionnelle peau-intestins
Yoga



Aminata et Margaux vous invitent à vivre deux journées de yoga & sophrologie dans un cadre exceptionnel.

Infos pratiques

Domaine de La Chaumière 1542 Route Du Littoral,
14600 Honfleur

Emplacement Sous la tente berbère (selon la météo) · Jardin face mer

Equipement Tapis fournis · Venez en tenue confortable

Public Tous niveaux · Ouvert à tout public

Contact & réservation

Aminata Gueye **06 24 92 65 77**

Samedi 13 juin 2026

Dimanche 14 juin 2026

10h - 11h15

Yoga du matin

Yoga tonifiant Vinyasa (45 min) +
relaxation guidée (30 min) ·
Tous niveaux

25 places

35 €

10h - 11h15

Yoga du matin

Yoga tonifiant Vinyasa (45 min) +
relaxation guidée (30 min) ·
Tous niveaux

25 places

35 €

14h30 - 15h30

Sophrologie

Atelier respiration consciente ·
Apprendre à apaiser son système
nerveux par le souffle

25 places

35 €

15h - 16h

Sophrologie

Atelier respiration consciente ·
Apprendre à apaiser son système
nerveux par le souffle

25 places

35 €

17h30 - 18h30

Yoga du soir

Yoga doux Yin (détente &
étirements) (30 min) + relaxation
guidée (30 min) · Tous niveaux

25 places

35 €