

# ATELIER YOGA

Nous sommes 4 étudiantes de BTS Economie Social et Familiale au campus Talensac à Nantes. Pour notre action professionnelle, nous avons mis en place un atelier yoga avec 7 femmes de l'association Un Tremplin pour Elles. Karine une ancienne candidate qui a trouvé sa voie dans le yoga, nous a permis de mettre en place celle-ci.

Cet atelier a aidé les femmes à se recentrer sur elles-mêmes et à reprendre confiance en elles.

Ensuite, un goûter leur a été proposé pour qu'elles puissent discuter entre elles.

Merci à Karine et merci aux femmes pour ce superbe atelier !



Léa, Eva, Clarisse, Garance