



**ESPACE ALOKA**

## **ATELIER TOUS NIVEAUX**

**LE 21 MARS 2026 DE 10H À 12H ET/OU DE 14H À 16H  
A PUJAUT**

Intervenante  
Mélina Antoniou  
Psychologue clinicienne  
spécialisée en  
TCC en France  
et au Québec  
depuis 1998



Intervenante  
Lucie Mialhe  
professeur de yoga  
diplômée IFY-UEY



Tarifs :  
50€ la journée  
35€ la ½ journée  
-10€ pour les adhérents

**Ce premier atelier s'inscrit dans une série qui vise à mieux comprendre les liens entre stress, sommeil et fatigue, et à proposer des outils concrets et accessibles pour favoriser des changements progressifs dans le quotidien.**

Infos et résas Tel 06 19 67 67 24  
associationaloka@gmail.com

  espace aloka yoga

