BULLETIN D'INSCRIPTION SOPHROLOGIE

JOIES ET LOISIRS 2024-2025

Ces séances sont animées par Mme Célia Larget, sophrologue Caycédienne de l'école de Reims et d'Espagne.
La sophrologie est une méthode d'entrainement à des exercices de relaxation et/ou d'activation du corps et de l'esprit.
Les bienfaits sont nombreux : un équilibrage émotionnel, une harmonisation entre le corps et le mental, retrouver détente et sérénité ou au contraire énergie et vitalité, meilleure qualité de sommeil, meilleure gestion de la douleur, amélioration de la concentration et de la mémorisation.
Les cours ont lieu toutes les 3 semaines soit 13 séances de septembre 24 à juin 25.
Sauf exception les séances ont lieu le vendredi de 18h30 à 19h30 au gymnase du complexe sportif.
Calendrier :
6 septembre (séance découverte offerte) puis 27/9 - 18/10 – jeudi 7/11- 29/11- jeudi 19/12 **2024**
et 10/01 - 31/01 – 14/03 – 04/04 - 25/04 - 16/05 – 6/06- 27/06 **2025**

NOM (épouse): …… NOM (jeune fille) : ……

PRENOM……Né(e) le . . . . /. . . .. ./. . . . .

Adresse : ……

CP :……Ville :……..

TEL:……

E-mail : Veuillez remplir lisiblement dans les cases (lettres et ponctuations) afin de recevoir chez vous votre licence.

| | | |