

ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Qu'est ce que la sophrologie ? Pour qui ? Pourquoi? Besoin de lâcher prise ? De prendre du recul ? Cette méthode douce s'adresse à tous, respecte les possibilités de chacun et favorise l'autonomie de la personne qui la pratique. Fondée sur la respiration, la relaxation et la pensée positive, la sophrologie permet d'accéder, grâce à l'entraînement, à un mieux être en obtenant l'équilibre du corps et de l'esprit. Elle permet à chacun de (re)découvrir son corps, ses ressources et ses valeurs. La sophrologie ne se substitue en aucun cas à un traitement médical. *L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose, pour la seconde année, la sophrologie au sein de notre association; à vous de la tester :*

- le jeudi de 14H00 à 15h00 (hors congés scolaires).
- par Fanny DEKNUDT-DECOBECQ, certifiée sophrologue praticien de l'ESSA , Vincennes, titre RNCP délivré par la société française de sophrologie, membre de la SFS.
- **Où :** MAISON DES ASSOCIATIONS - 84 rue du Faubourg de Paris - VALENCIENNES (Salle 01.002) Station tram : faubourg de Paris; parking LACUZON gratuit à proximité.

	Module	Date (le jeudi)	Tarif
<input type="checkbox"/>	Atelier découverte pour les nouveaux adhérents à l'atelier sophrologie	Jeudi 18 octobre 2018 de 14 h à 15 h	5 €
<input type="checkbox"/>	Module 1 (7 séances) Mieux gérer son stress avec la sophrologie Relaxation, recherche d'un mieux-être	du 8 nov. au 20 déc. 2018 de 14 h à 15 h	35 €
<input type="checkbox"/>	Module 2 (5 séances) Améliorer ses capacités d'attention et de concentration avec la sophrologie	du 10 janv. 18 au 7 fév. 19 de 14 h à 15 h	25 €
<input type="checkbox"/>	Module 3 (6 séances) Améliorer son sommeil avec la sophrologie	du 28 fév. Au 4 avril 2019 de 14 h à 15 h	30 €
<input type="checkbox"/>	Module 4 (5 séances) Gestion de la douleur/des acouphènes par la sophrologie	du 25 avril au 13 juin 2019 (hors 2 & 9 mai 2019) de 14 h à 15 h	25 €
Total de mon inscription pour l'année 2018-2019(règlement par chèques au nom de l'UTL):			



Tenue décontractée, souple et confortable. Les exercices se font assis et quelquefois debout.

✂.....

Bulletin d'inscription (obligatoire), groupe de 12 personnes environ, engagement pour ... ateliers UTL de Valenciennes d'octobre 2018 à juin 2019 , à retourner à :Gérard LUCAS-4 impasse du Tonkin-59300 Valenciennes tel 06.60.34.37.40. Courriel : colettegerard.lucas@wanadoo.fr

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

Tél : COURRIEL :

Signature