

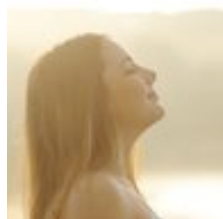
ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Lors des ateliers précédents, vous avez pu découvrir la sophrologie. 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.

L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose, pour la troisième année, la sophrologie au sein de notre association; venez découvrir les techniques de sophrologie et les astuces pour se relâcher rapidement :

- le vendredi de 14H00 à 16h00 (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** Station tram : faubourg de Paris; parking LACUZON gratuit à proximité.

	Module	Date (le vendredi)	Tarif
<input type="checkbox"/>	Atelier respiration et technique de base de relaxation	18 octobre 2019	15 €
<input type="checkbox"/>	Stress et lâcher prise	29 novembre 2019	15 €
<input type="checkbox"/>	Sommeil et sophrologie	17 janvier 2020	15 €
<input type="checkbox"/>	Sophrologie et capacités d'attention/concentration	13 mars 2020	15 €
Total de mon inscription pour l'année 2019-2020 (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), groupes de 5 à 10 personnes, 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