BULLETIN D'INSCRIPTION SOPHROLOGIE

JOIES ET LOISIRS 2025-2026

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 12 séances de septembre 25 à juin 26
Sauf exception les séances ont lieu le vendredi de 18h30 à 19h30 au gymnase du complexe sportif (salle de réunion).

Calendrier :

12 septembre (séance découverte offerte) puis 19/9 - 10/10 –21/11 - 12/12 **2025**
et 23/01 - 13/02 – 06/03 – 27/03 - 10/04 – JEUDI 07/05 – 29/05- 19/06 **2026**

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.

| | | |