



Association Sophro Accompagnement à  
la Relaxation et à l'Épanouissement Personnel

## Fiche d'inscription saison 2023-2024 Association SAREP

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse : .....  
.....

Courriel : .....

Téléphone : .....-.....-.....-.....

### Inscription aux Ateliers 25 €uros/atelier

- Amélioration du sommeil  
Samedi 7 octobre 2023, samedi 10 février de 10h à 12h
- Stress comprendre et apprivoiser  
Samedi 16 décembre 2023 de 10h à 12h
- Booster sa mémoire  
Samedi 6 avril 2024 de 10h à 12h
- Positiver  
Samedi 8 juin 2024 de 10h à 12h

Les dates peuvent être modifiées en fonction du nombre d'inscription par thématique. D'autres ateliers pourront être proposés en cours d'année.

### Inscription aux séances de sophrologie 60 €/session

Adulte       enfant, âge : .....

- Session 30 septembre au 9 décembre 2023  
6 séances autour de la gestion du stress
- Session 13 janvier au 16 mars 2024  
6 séances autour du lâcher-prise (calme et sérénité)
- Session 23 mars au 30 juin 2024  
6 séances autour de la confiance en soi
- Session sur demande, spéciale adolescents (minimum 6 participants)  
6 séances autour de préparation aux examens (mars, avril et mai)

Horaires : Adultes 9h30 à 10h30, enfants 11h à 12h (possibilité de modification en fonction des inscriptions).

### Réservation obligatoire par mail ou par téléphone, places limitées 10 personnes pour les séances, 12 personnes pour les ateliers. Règlement à l'inscription par chèque ou en espèces.

Les séances ou les ateliers de sophrologie en groupe sont un moyen de découvrir la sophrologie, de s'accorder une pause pour se détendre. L'objectif n'est pas de résoudre une problématique personnelle comme en séance individuelle, mais d'entretenir son bien-être, de partager et d'échanger.

Tenue souple et confortable. Matériel en option : tapis de sol, plaid et/ou petit coussin.

Fait à ..... Le .....

Signature