SEANCES DE SOPHROLOGIE/ MEDITATION

FORMULAIRE D’INSCRIPTION 2020-21

*Séances de groupe en ligne*

Programme : Je vous guide lors d’un temps pour vous chaque semaine afin de décompresser ou vous redynamiser, relativiser et vous ressourcer, adopter une respiration bénéfique, vivre une parenthèse.

L’objectif est de vous faire expérimenter et vous transmettre des outils simples et efficaces que vous pouvez vous approprier pour réguler les émotions et limiter les effets du stress, apaiser le mental et activer la confiance, évacuer les tensions et favoriser le calme intérieur.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dates** | Tous **les mercredis à 19h30** - Durée : 1hDébut 16 septembre 2020/ Fin : 30 juin 2021Hors vacances scolaires et jours fériés |
| **Tarifs**(Inscriptions à l’année, possible au trimestre) | **Année** : 369€ (soit 33 séances)**Trimestre** : 143€ (soit 11 séances) |

*Merci de compléter tous les champs et de renvoyer le formulaire par retour de mail à* *contact@cecilemosa.fr* *ou par voie postale à Cécile Mosa, Escale Création, 7 rue Robert et Reynier, 69190 Saint-Fons.*

|  |  |
| --- | --- |
| **NOM - Prénom** | Click or tap here to enter text. |
| **Adresse** | Click or tap here to enter text. |
|  | Click or tap here to enter text. |
| **Téléphone portable** | Click or tap here to enter text. |
| **E-Mail** | Click or tap here to enter text. |
| **Attentes, besoins** | Click or tap here to enter text. |
| **Santé** (spécifier si pb de santé nécessitant une attention particulière) | Click or tap here to enter text. |
| **Je m’inscris** |[ ]  Pour **l’année**, soit 33 séances |
| **OU** |[ ]  Pour le trimestre 1 (du 16/09/2020 au 16/12/2020) |
|  |[ ]  Pour le trimestre 2 (du 06/01/2021 au 31/03/2021) |
|  |[ ]  Pour le trimestre 3 (du 07/04/2021 au 30/06/2021)  |

*Il est nécessaire d’avoir un matériel informatique et une connexion internet pour accéder à la plateforme Zoom. Un lien vous sera envoyé pour toutes les séances une fois l’inscription finalisée.*

*Une facture contractuelle vous sera envoyée par retour d’inscription. Le montant sera dû à réception de la facture, réglable dans sa globalité. Si vous souhaitez régler en plusieurs fois, merci de me contacter ;)*

*Vous connaissez une personne susceptible d’être intéressée pour participer ? N’hésitez pas à lui faire parvenir l’info*😉

 Je souhaite recevoir les actualités ponctuelles (environ 3 fois par an) sur les formations, conférences, ateliers proposés [ ]