



Lundi bien-être

« **Avez-vous le temps de respirer ?** »

22 séances en groupe – cycle annuel
Lundi 19h30 – 20h30

Bulletin d'inscription 2020 – 2021

A transmettre à Lydie Boitout, Sophrologue :
En nous rencontrant au cabinet ou par courrier 78bis rue des tilleuls – 92100 Boulogne-Billancourt
06 63 52 07 00

Votre prénom :

Votre nom :

Rue :

Code postal & ville :

Téléphone :

Mail :

- ✓ Je m'inscris au cycle des 22 séances de sophrologie « Lundi Bien-être », mini-groupe d'évolution personnelle pour le montant de **396€** pour la période de septembre 2020 à juin 2021.

✓ **Je choisis le mode de règlement suivant :**

- Je joins 1 chèque de 396€ à l'ordre de Lydie Boitout
- Ou 2 chèques de 198 € (encaissés les 21/09/2020 et 25/01/2021)
- Ou 3 chèques de 132 € (encaissés les 21/09/2020, 07/12/2020 et 01/03/2021)

Je note qu'aucun remboursement ne pourra avoir lieu en cours d'année sauf en cas de déménagement ou d'arrêt maladie de plus de trois mois, sur demande écrite et justifiée.

- ✓ Je prends note que les séances se tiendront au cabinet (78bis rue des tilleuls à Boulogne-Billancourt) **les lundis, de 19h30 à 20h30, à partir du 21 septembre 2020 et selon le calendrier ci-après - hors vacances scolaires et jours fériés, soit 22 séances au total.**
- ✓ Je prends note que la participation à ce cycle de séances de groupe donne accès à **3 séances individuelles de sophrologie au tarif préférentiel de 52€**, qui se tiendront en cabinet (78bis rue des tilleuls à Boulogne-Billancourt), à utiliser au plus tard en septembre 2021.
- ✓ Je prends également note que, pour garantir la tenue des séances dans les meilleures conditions, **je devrai arriver au cabinet entre 19h20 et 19h30**, de manière à ce que les séances puissent commencer à l'heure.
- ✓ **Je garantis ne pas être sujet à l'épilepsie ni atteint d'une maladie psychiatrique grave**, et en cas de doute, je contacte directement Lydie Boitout, par mail ou par téléphone, avant d'assister à la première séance.

Date et signature

AGENDA

- **Septembre – Octobre – Novembre 2020**
Détente corporelle et retour à soi
Pratique des relaxations dynamiques du 1er degré
21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 02/11, 23/11, 30/11

- **Décembre 2020 – Janvier – Février 2021**
Lâcher-prise émotionnel et vécu sensoriel intérieur authentique
Pratique des relaxations dynamiques du 2nd degré
07/12, 14/12, 11/01, 25/01, 01/02, 08/02

- **Mars – Avril 2021**
Respiration et harmonie corps - esprit
Pratique des relaxations dynamiques du 3ème degré
01/03, 15/03, 29/03, 12/04, 03/05

- **Mai – Juin 2021**
Présence à soi et valeurs existentielles
Pratique des relaxations dynamiques du 4ème degré
17/05, 31/05, 08/06, 15/06, 29/06

A l'issue de ces étapes de prise de conscience et en fonction de l'évolution du groupe,

Le ou la stagiaire aura appris à se relaxer, détendre son corps au moment opportun et son mental au quotidien. Il ou elle aura acquis une capacité à gérer le stress, à s'apaiser. Il ou elle aura découvert et se sera approprié (e) les différentes techniques de relaxation par la Sophrologie.



LYDIEBOITOUT-SOPHROLOGUE – 78bis, rue des Tilleuls, 92100 Boulogne Billancourt – 06 63 52 07 00

Lydie.boitout@laposte.net – www.lydieboitout-sophrologue.fr

Siret : 81300980800013 – APE : 8690F – RC Pro : MDNA21394