



## Lundi bien-être

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

22 séances en groupe – cycle annuel

Lundi 19h00 – 20h00

**Bulletin d'inscription 2021 – 2022**

***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 **420 €** pour la période de septembre 2021 à juin 2022.

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

[Lydie.boitout@laposte.net](mailto:Lydie.boitout@laposte.net) – [www.lydieboitout-sophrologue.fr](http://www.lydieboitout-sophrologue.fr) Siret

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

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

- Je joins 1 chèque de 420€ à l'ordre de Lydie Boitout
- Ou 2 chèques de 210 € (encaissés les 18/11/2021 et 03/02/2022)
- Ou 3 chèques de 140 € (encaissés les 18/10/2021, 07/01/2022 et 10/03/2022)

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 mercredis, de 19h00 à 20h00, à partir du 20 septembre 2021 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 62€**, qui se tiendront en cabinet (78bis rue des tilleuls à Boulogne-Billancourt), à utiliser au plus tard en septembre 2022.
- ✓ Je prends également note que, pour garantir la tenue des séances dans les meilleures conditions, **je devrai arriver au cabinet entre 18h50 et 18h55**, 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 – Décembre 2021**  
Détente corporelle et retour à soi  
Pratique des relaxations dynamiques du 1er degré  
Mercredi 20/09, 27/09, 11/10, 18/10, 15/11, 22/11, 06/12, 13/12
  
- **Janvier – Février - Mars 2022**  
Lâcher-prise émotionnel et vécu sensoriel intérieur authentique  
Pratique des relaxations dynamiques du 2nd degré  
10/01, 17/01, 24/01, 07/02, 14/02, 07/03, 14/03
  
- **Avril – Mai - Juin 2022**  
Respiration, harmonie corps - esprit et présence à soi  
Pratique des relaxations dynamiques du 3ème & 4ème degré  
04/04, 11/04, 09/05, 16/05, 30/05, 13/06, 27/06

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.

