

Nous vous accueillerons à l'ESPACE VIE LOCALE

41 rue des Frères Rousseau

44860 SAINT AIGNAN DE GRANDLIEU

**Formule A : Samedi 25 avril 2020**

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
14h-14h30	Accueil et constitution des groupes		
14h30-15h30	Qi gong bâton	Sophrologie le positif	Posturologie
15h45-16h45	Posturologie	Qi gong bâton	Sophrologie le positif
17h-18h	Conférence : les clés du bien-être au quotidien		

**Formule B : Dimanche 26 avril 2020**

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h45-10h45	Sophrologie le positif	Posturologie	Qi gong bâton
11h-12h	Automassage	Sophro et le sommeil	Stretching

**Formule C : Dimanche 26 avril 2020**

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
14h-15h	Stretching	Automassage	Sophro et le sommeil
15h15-16h15	Sophro et le sommeil	Stretching	Automassage
16h30	Temps de convivialité et d'échange		

- Aurélie DUCHEMIN animera les séances de Stretching et de Posturologie.  
Elle est joignable au 06.65.32.22.35 - contact@axone-sport.com

- Colette JAGOT animera les séances de Qi gong et Auto massage.  
Elle est joignable au 07.86.35.82.60 - jagotcolette@yahoo.fr

- Nolwenn LE MOAN animera les séances de Sophrologie.  
Elle est joignable au 06.99.05.48.59 - sefinite@gmail.com

\*Toutes les disciplines sont accessibles dès le niveau « débutant ».

\*Réservation obligatoire.

\*Inscription possible jusqu'au « jour J » dans la limite des places disponibles

\*Stage limité à 20 personnes/cours

\*Obligation d'être âgé de plus de 18 ans pour y participer.

Feuille d'inscription à découper et à retourner à l'adresse suivante  
SEFINITE – 22 bis rue du drouillard - 44620 LA MONTAGNE

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP+Ville : .....

E-mail : .....

Tél : .....

Membre de l'association ALC de St Aignan :  OUI  NON

Formule choisie (cocher votre choix)

Formule « week-end complet » (A+B+C)

Adhérent ALC 75€

Hors ALC 90€

Formule « demi journées » (une ou plusieurs au choix) :

Adhérent ALC 30€/demi journée choisie - Hors ALC 35€/demi journée choisie

A

B

C

Choix du groupe (si préférence uniquement, et dans la limite des places disponibles)

Groupe 1

Groupe 2

Groupe 3

Paiement .....€ Chèque débité après l'intervention, remboursement  
uniquement sur présentation d'un certificat médical

Tenue et matériel

Nous vous invitons à venir en tenue de sport souple avec un tapis de  
gym. Une couverture est la bienvenue pour la sophrologie.

Autorisation de conservation de vos données personnelles pour vous  
informer de futures interventions :  OUI  NON

Signature :