



CCAS de Chambaron/Morge:
5 place de l'Eglise La Moutade
63200 Chambaron/Morge
04-73-97-20-43 / 04-73-97-21-74



ATELIER- SOPHROLOGIE Poursuite des cours en 2018-2019

Le CCAS de Chambaron/Morge propose à ses habitants des cours de Sophrologie lors de séances animées par Catherine Declercq Sophrologue diplômée. Les séances sont reconduites pour l'année 2018/2019 et les nouveaux inscrits sont les bienvenus.

« La sophrologie amène à un état de relaxation, de détente mentale et corporelle grâce à l'apprentissage, puis l'intégration de différents exercices basés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation mentale. »

- Tarif de la séance: 5.00 € de septembre à décembre 2018 (à compter de janvier 2019 : 6 €). Paiement à la deuxième séance.
- Groupe de 15 personnes maximum par séance
- Horaires : mardi de 18h30 à 19h30, jeudi de 18h30 à 19h30, vendredi de 17h à 18h (le jeudi et le vendredi : une semaine sur 2)
- Lieu : salle Chambaron, commune déléguée de La Moutade
- Apporter un tapis et un plaid
- Début des cours le mardi 04 septembre et le vendredi 07 septembre. Pour les séances du jeudi, le 13 septembre.

Si vous êtes intéressé(e), merci de remplir le coupon réponse ci-joint et de le déposer dans votre mairie déléguée avant le 21 septembre 2018

✂-----

Coupon-réponse à retourner à votre mairie déléguée avant le 21 septembre 2018

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse e-mail :

Séances proposées : cocher la ou les cases de votre choix :

- Mardi de 18h30 à 19h30
- Jeudi de 18h30 à 19h30 une semaine sur 2
- Vendredi de 17h00 à 18h00 une semaine sur 2

