



MIEUX-ÊTRE

à MAZAMET

SOPHRO - RELAXATION

Spécial Lâcher-Prise

2 heures en groupe

Réservation indispensable

LES SAMEDIS 2020 de 10H à 12 H

11 janvier - 25 janvier

29 février

14 mars - 28 mars

25 avril

16 mai - 30 mai

13 juin

Lieu : Cocorpsdanse

5 rue de la Vitarelle

81200 MAZAMET

Tarif : . 20€ pour 1 séance de 2 heures

Patrick Donnadille

Sophro-Relaxologue

06.74.26.92.66.

patrick.donnadille@gmail.com

www.fleursdebach81.com

www.facebook.com/fleursdebach81

#fleursdebach81

La Sophro-Relaxation

(séance guidée par la voix, sans musique)

- accroît le sentiment global de bien-être et d'équilibre émotionnel, en conduisant vers une meilleure écoute de soi, de ses émotions et de son ressenti corporel,
- aide à relâcher les tensions musculaires et nerveuses avec une détente physique et un apaisement mental,
- recentre par l'apprentissage du lâcher prise et l'arrêt des pensées répétitives pour nous amener à prendre conscience de notre potentiel et de notre propre équilibre interne,
- diminue le stress et offre une action positive visible dans la qualité du sommeil.

Pratiques non médicales qui ne remplacent en aucun cas un avis médical et ne se substituent pas non plus à un traitement prescrit par un médecin.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner avec un chèque de règlement à l'ordre de :

Patrick Donnadille

17 Bis rue Lapeyrouse 81200 MAZAMET

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Courriel :

J'entoure mes choix dans la liste ci-après et je précise, si besoin, les dates de ma participation.

J'adresse un chèque de 20€ d'acompte OU la somme TTC :

spécial Lâcher Prise (20€) du

J'ai pris connaissance que les groupes sont limités à 10 personnes.

J'ai pris connaissance que chaque prix est TTC assujetti à la TVA.

J'ai pris connaissance que mon paiement peut être échelonné, à ma demande.

En cas d'annulation, remboursement intégral.

Je souhaite qu'une facture me soit remise.

Date :

Signature :