

MERCI DE CONSERVER LES INFORMATIONS CI-DESSOUS.

Relaxation, Sophrologie, Gestes et Postures

Tarifs : De septembre 2018 à juin 2019 :

250 € pour 1 séance d'1h par semaine. Forfait A
190 € pour 1 séance d'1h toutes les 2 semaines. Forfait D
150 € pour 1 séance d'1/2h par semaine. Forfait A'
370 € pour 2 séances (1h30 ou 2h) par semaine. Forfait A''
150 € pour carte de 10 séances d'1h. Forfait B
100 € pour carte de 10 séances d'1/2 h par semaine. Forfait B'
20 € la séance en groupe et à la carte, selon disponibilité. Forfait C
15 € la séance d'1/2 h en groupe et à la carte, selon disponibilité. Forfait C'

Rentrée : La rentrée est fixée au lundi 10 septembre 2018

Les mercredis (*a) **Salle Elsa Triolet**, quartier « les Sablons », 9 place Elsa Triolet à Sevrans, à côté de la bibliothèque :

- de 18h15 à 19h30 « Gestes et Postures » Auto-massages, Stretching, Qi Gong, Relaxation (débutants et expérimentés)
- de 19h30 à 20h30 Auto-massages, Stretching, Qi Gong, Relaxation (débutants et expérimentés)

en période scolaire.

Les lundis(*b) **Clinique Vauban**, 135 avenue Vauban, 93190 Livry-Gargan. :

- de 18h15 à 19h15 Relaxation, sophrologie, intermédiaires 1
- de 19h15 à 20h15 Relaxation, sophrologie, intermédiaires 2 et 3.

Les mardis (*c) **Clinique Vauban**, 135 avenue Vauban, 93190 Livry-Gargan. :

- de 19h15 à 20h15 Relaxation, sophrologie, débutants.
- de 18h15 à 19h15 Relaxation, sophrologie, expérimentés uniquement.

Hors vacances scolaires Zones C

Ce planning est définitif. Des modifications ponctuelles et exceptionnelles d'horaires peuvent être établies en cours d'année, voir *a, *b, *c.

Vous êtes inscrit après la 1ère séance «essai/découverte» de 15 € et quand votre cotisation est payée. La cotisation est payable d'avance et non remboursable.

Les cours sont payables à l'avance : possibilité de 3 à 5 tranches de paiements. Dates à préciser, votre cotisation doit être impérativement réglée avant Noël, tous les chèques sont à remettre ensemble.

Règlement : les adhérents sont priés de respecter les règles d'engagement, qui seront à leur disposition à la rentrée.

Airs et Chemins : 06 31 22 92 39

<http://relaxationsophrologie.blogspot.com>

<http://www.ville-sevrans.fr/airs-et-chemins-relaxation-sophrologie-stretching>,

achemins@gmail.com

Relaxation, Sophrologie, Gestes et postures

Autrement écrit :

Relaxation, Sophrologie, Groupe débutants :

- Les mardis(*c) de 19h15 à 20h15 (Clinique Vauban)

Les 1ers mardis de chaque mois : détente sensorielle.

Relaxation, Sophrologie, Groupe intermédiaires 1 et 2-3 :

- Les lundis (*b) de 19h15 à 20h15 inter. 2 et 3 (Clinique Vauban)

- Les lundis (*b) de 18h15 à 19h15 inter. 1 (Clinique Vauban)

Relaxation, Sophrologie, Groupe expérimentés uniquement :

- Les mardis(*c) de 18h15 à 19h15, Sophrologie (Clinique Vauban)

Les 1ers mardis de chaque mois : détente sensorielle.

Relaxation, Sophrologie, Groupe Mixte (déb., interm., exp.) :

- Les mercredis (*a) de 19h00 à 19h30 (salle Elsa Triolet).

Gestes et Postures, Relaxation Groupe Mixte (déb., interm., exp.) :

Prévention dos (Auto-massages, Stretching, Qi Gong)

- Les mercredis (*a) de 18h15 à 19h30 (salle Elsa Triolet).

Gestes et Postures Groupe Mixte (déb., interm., exp.) :

Prévention dos (Auto-massages, Stretching, Qi Gong)

- Les mercredis (*a) de 19h30 à 20h30 (salle Elsa Triolet).

**c : Les 1ers mardis de chaque mois : détente sensorielle 2 oct ; 6 nov. ; 4 déc. ; 8 jan. ; 5 fév. ; 12 mars ; 2 avr. ; 7 mai ; 4 juin 2019.*

**a : Les mercredis sans séance : 10 oct. ; 28 nov. ; 23 janv. ; 13 fév. ; 27 mars ; 1 mai ; 8 mai ; 12 juin 2019.*

**b : Les lundis sans séance : 8 oct. ; 26 nov. ; 21 janv. ; 11 fév. ; 8 avr. ; 20 mai ; 10 juin 2019.*

Les entraînements « Gestes et postures » incluent de la mobilisation musculaire douce bénéfique pour le dos (démarche de prévention), le travail des équilibres, de l'auto-massage issus, entre autre, du Qi Gong.

Airs et Chemins : 06 31 22 92 39

<http://relaxationsophrologie.blogspot.com>

<http://www.ville-sevrans.fr/airs-et-chemins-relaxation-sophrologie-stretching>

achemins@gmail.com