

## Dossier d'inscription aux cours de sophrologie



Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

Email : .....

[En transmettant ces informations, vous acceptez la politique de confidentialité de l'entreprise. Pour la consulter : <http://www.AgnesCabaSophrologue.com> ]

### Programme

Inscription aux cours de sophrologie de groupe **Amélioration du sommeil et gestion du stress** le jeudi de 19h00 à 20h00

- Séance à l'unité : 14€
- Pack semestre (15 séances) : 160€
- Pack bimestre (22 séances) : 210€
- Forfait annuel (30 séances) : 270€

### Lieu de l'atelier :

Centre de Méditation et Yoga de Ed, situé au 54 rue Aristide Briand, à Fontainebleau

### Modalités de règlement

L'ensemble de la somme devra être remise lors de la première séance en 1, 3 ou 5 chèques sans frais. L'encaissement pourra cependant être programmé à une date ultérieure sur demande.

Toute inscription au forfait est due dans son intégralité.

Règlement reçu le : .....

Je confirme avoir pris connaissance du contrat ci-joint.

Date :

**Signature** (précédée de la mention lu et approuvé)

## **CHARTRE DES COURS COLLECTIFS DE SOPHROLOGIE**

### **Le travail en sophrologie :**

Je vous propose un apprentissage d'exercices de relaxations dynamiques doux, d'exercices de respirations puis après une détente du corps qui vous emmènent vers un état sophronique, état doux de conscience modifiée, je vous accompagne dans des visualisations et suggestions mentales positives qui permettent de reconfigurer nos schémas de pensée classiques.

### **L'entraînement personnel :**

La notion d'entraînement personnel est très enrichissante si vous souhaitez arriver à une pratique autonome. Votre assiduité vous permettra de progresser plus rapidement, mais c'est un choix personnel. Pour votre entraînement, vous pouvez enregistrer les séances pour les réécouter chez vous et ainsi approfondir la pratique.

### **Le déroulement d'une séance :**

Chaque séance se compose :

- D'un temps d'accueil des ressentis sur la semaine écoulée
- Une série d'exercices de relaxations dynamiques doux
- Un ou plusieurs exercices techniques visant l'objectif du cours
- Un temps d'écoute de vos ressentis sur la séance.

### **Le rythme des séances :**

Séance d'1 heure au rythme d'une par semaine hors vacances scolaires (sauf si suffisamment de participants sont présents).

### **Absences :**

Si vous êtes absent à votre cours cela est de votre responsabilité et vous ne pourrez pas rattraper votre séance sauf pour celle faisant partie du "*pack semestre et bimestre*". Les absences qui seront de mon fait seront systématiquement rattrapées. Aucun remboursement ne sera effectué.

### **Le tarif :**

Voir fiche d'inscription.

### **La ponctualité :**

Pour la tranquillité des participants et la qualité du temps de sophronisation et il est important que les horaires de cours soient respectés. Vous pouvez arriver 10 minutes avant.

### **La tenue :**

La salle possède un beau parquet que nous sommes tenus de respecter. L'entrée se fera sans les chaussures qui resteront au vestiaire. Vous pouvez apporter des chaussons ou de confortables chaussettes si vous le souhaitez, ainsi qu'un gilet ou un pull pour rester bien au chaud lors des exercices de détente.

Pensez à prévoir une petite bouteille d'eau.

Je reconnais avoir pris connaissance de la charte de cours collectifs de sophrologie et je m'engage à la respecter.

Date et signature :

