

Une pratique évolutive et expressive

ORGANISATION ADAPTÉE À LA SITUATION SANITAIRE

LA SOPHRO-RELAXATION

C'est un ensemble de différentes méthodes de relaxation comme la sophrologie, la conscience respiratoire, la visualisation mentale et créatrice, la pleine conscience...

Elle est **dynamique** par ses mouvements corporels doux ou statiques qui amènent à une détente corporelle, mentale, émotionnelle...

Elle est **évolutive** puisqu'elle sait s'adapter à tous pour permettre à chacun de se re-trouver, de re-mobiliser ses ressources et potentiels et ainsi évoluer à son rythme dans sa vie.

Se connecter au calme, au silence, à l'harmonie pour être en lien avec soi-même et faciliter un état de bien être.

Elle est **expressive** puisqu'elle favorise l'expression verbale, corporelle, créative et émotionnelle de chacun.

Progressivement, elle nous invite à être pleinement conscient de nos ressentis, à vivre l'instant présent.

La sophro-relaxation vise :

- à gérer le stress et les émotions en favorisant l'élimination des tensions musculaires et mentales.
- à améliorer la qualité du sommeil, de la respiration favorisant ainsi un équilibre global.
- à développer la concentration, la présence à soi-même, la confiance en soi, l'estime de soi.
- à accompagner les changements de vie, les troubles psychosomatiques, préparer un projet...

Les séances en groupe ont de nombreux intérêts :

Elles permettent de ressentir des effets positifs sur le plan physique, mental et émotionnel. Il s'agit de se centrer sur son corps et sur l'instant présent tout en se libérant des pensées négatives. L'une des conditions premières étant l'absence de jugement. Chacun est libre d'échanger et de constater les différences ou les similitudes entre sa façon de vivre la séance, ce qu'il a ressenti et les perceptions de sa voisine/de son voisin. C'est un moment d'échange et de convivialité, deux éléments qui contribuent aussi à un mieux-être.

EN GROUPE > POUR TOUTES & TOUS

• SÉANCES HEBDOMADAIRES DE SOPHRO D'1H

Mardi : à 20H30

Jeudi : à 10h30

Samedi : à 9h30 ; à 10h45

Pas de séances pendant les vacances scolaires > Voir le détail des dates et autres infos dans le bul. d'inscription. et les cond. générales...

Inscription annuelle : 380€ > 1 séance hebdo. d'1 h.

Du 15 septembre 2020 au 26 juin 2021 > 33 séances

> Paiement à l'inscription : soit en 3 chèques de 150€, 130€, 100€.

Encaissement : janvier, mars et mai 2021

> Paiement à l'inscription : soit en 4 chèques : 100€, 100€, 100€, 80€.

Encaissement : oct./nov. 2020, février, avril et juin 2021.

Un art de vivre réutilisable au quotidien.

Autant de bienfaits, qui font de la Sophro-relaxation une technique évolutive et expressive, permettant une détente physique, psychique et mentale.

Favorisant l'expression corporelle, créative et émotionnelle de chacun, elle nous reconnecte profondément et durablement à notre corps, à nos sensations.

THÉMATIQUES DES SÉANCES HEBDOMADAIRES EN GROUPE

- Redécouvrir son corps et ses perceptions
- Se libérer des tensions corporelles
- Améliorer sa respiration
- Evacuer son stress
- Chasser ses angoisses, les ruminations
- Gérer ses émotions
- Installer le calme, la sérénité
- Accroître la confiance en soi.
- Prendre du recul et favoriser le lâcher-prise
- Améliorer son sommeil
- Se libérer des croyances limitantes et oser prendre sa place.
- Vivre dans l'instant présent.



Sylvie Perrotta

anime les séances de Sophro-Relaxation à l'Atelier du Shen. Elle a été formée et certifiée par Isthme formation.

06 47 60 74 67

s-perrotta@orange.fr

www.sophro-relaxation78.fr

"La relaxation est une démarche personnelle, un art de vivre, réutilisable au quotidien dans une volonté d'autonomisation de chacun."

INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE SITE : www.atelierdushen.fr

La Relaxation n'a pas vocation à se substituer à un traitement médical.

SOPHRO BULLETIN D'INSCRIPTION SEPT. 2020 À JUIN 2021

Merci de prendre le temps de lire en page 3 les conditions générales d'inscription et de les signer ainsi que la page 4.

Renouvellement
d'inscription

Nouvelle inscription
Par quel contact êtes-vous venu(e) ?

.....

*La pré-inscription/renouvellement faite en juin deviendra une inscription ferme au 10 septembre 2020
Contactez Brigitte Cloarec avant le 10 septembre si au final vous ne souhaitez pas confirmer votre renouvellement d'inscription.
Pour une nouvelle inscription, elle sera ferme après le 2^e cours suite à votre pré-inscription de juin ou de septembre 2020.*

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Tél. fixe : Tél. portable :

Mail (que vous consultez) :

Certificat médical joint et/ou Attestation resp. civile Date de naissance :

SOPHRO SÉANCES HEBDOS

ORGANISATION ADAPTÉE À LA SITUATION SANITAIRE

Ces horaires sont maintenus s'il y a au moins 8 personnes inscrites par séance

MARDI 20H30

JEUDI 10H30

SAMEDI 9H30

SAMEDI 10H45

Forfait de 380€ à régler en totalité lors de l'inscription annuelle

> 33 séances : Du 15 septembre 2020 au 26 juin 2021

> soit en 3 chèques de 150€, 130€, 100€, Encaissement : janvier, mars et mai 2021.

> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 100€, 80€. Encaissement : oct/nov. 2020, fév. avril et juin 2021.

Chèques à l'Ordre de Brigitte Cloarec. Des décalages d'encaissement sont possibles...

AUCUN REMBOURSEMENT EN COURS D'ANNÉE, NI FORFAIT REPORTÉ À L'ANNÉE SUIVANTE.

Certificat médical à apporter impérativement dans le mois d'inscription et/ou Attestation responsabilité civile.

Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville.

*Les séances de Sophro-Relaxation manquées pourront être éventuellement rattrapées dans le trimestre en cours, **UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES** à un autre jour/horaire.*

PAS DE GARANTIE DE RÉCUPÉRATION.

Les séances suivent le calendrier scolaire :

• 2 semaines de vacances de Toussaint - Pas de cours > du mardi 20 octobre au lundi 2 novembre 2020.

• 2 semaines de Vacances de Noël : Pas de cours > du mardi 22 décembre au lundi 4 janvier 2021.

• 2 semaines de Vacances de Février : Pas de cours > du mardi 16 février au lundi 1^{er} mars 2021.

• 2 semaines de Vacances de Pâques : Pas de cours > du mardi 20 avril au lundi 3 mai 2021.

Voir ce que l'on met pour le samedi matin 8 mai (férié)

Fin des cours le samedi 26 juin 2021.

Voir aussi les Conditions générales d'inscription en page 3 ainsi que la page 4

Date : Signature :

Merci de préciser, au dos de cette feuille, si c'est votre première expérience en séance de Sophro-Relaxation en groupe, et si vous pratiquez ou avez pratiqué du Qi Gong, du Tai Chi Chuan, du Yoga, de la Relaxation, de la Méditation ou autre...

Quelle est votre motivation pour pratiquer ces séances de Sophro-Relaxation en groupe ?

Précisez, si possible, au dos de cette feuille, les opérations que vous avez subies, les traitements en cours, les différentes douleurs que vous avez, et les différents maux que vous rencontrez dans votre quotidien, Merci. (Discrétion assurée).

SOPHRO CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX SÉANCES > 2020-2021

Les présentes conditions générales s'appliquent pour les séances de Sophro-Relaxation à l'Atelier du Shen, 141 BIS rue Louise Michel à Sartrouville.

Merci de ne jamais vous garer devant le portail du 141 rue Louise Michel au risque d'avoir des ennuis avec le voisin et moi aussi !

Si vous ne trouvez pas de place tout près, vous pouvez aller un peu plus bas dans les 2 rues perpendiculaires ou encore un peu plus bas sur la place du marché Debussy à gauche, et à droite.

Disque bleu à disposition à l'Atelier du Shen.

Soyez attentif à vous garer en-dessous du 141 bis rue Louise Michel où les zones bleues sont limitées à 1h30, car au-dessus elles sont limitées à 15' pour la Boulangerie.

• SOPHRO-RELAXATION

ORGANISATION ADAPTÉE À LA SITUATION SANITAIRE

Les séances hebdomadaires débuteront les mardi 15 jeudi 17, et samedi 19 septembre 2020. Elles se termineront les mardi 22, jeudi 24, et le samedi 26 juin 2021.

1 séance hebdomadaire, d'1 heure > 33 séances.

Pour une inscription en cours d'année, une séance d'essai gratuite est possible sur demande auprès de l'enseignante.

Une attestation de condition physique et de responsabilité civile est à remplir et à signer > Voir en page 4

Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville, ainsi que dans le local.

Le forfait de 380€ devra être réglé en totalité lors de l'inscription annuelle pour la saison sept. 2020 à juin 2021

> soit en 3 chèques de 150€, 130€, 100€. Encaissement : janvier, mars et mai 2021.

> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 100€, 80€. Encaissement : oct./nov. 2020, février, avril et juin 2021.

Des décalages d'encaissements pourront avoir lieu...

AUCUN REMBOURSEMENT EN COURS D'ANNÉE, NI FORFAIT REPORTÉ À L'ANNÉE SUIVANTE.

Les séances manquées pourront être éventuellement rattrapées dans le trimestre en cours, UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES à un autre jour/horaire.

PAS DE GARANTIE DE RÉCUPÉRATION.

Les cours suivent le calendrier scolaire :

- 2 semaines de vacances de Toussaint - **Pas de cours >** du mardi 20 octobre au lundi 2 novembre 2020.
Reprise des cours la semaine du mardi 3 novembre 2020.
- 2 semaines de Vacances de Noël : **Pas de cours >** du mardi 22 décembre au lundi 4 janvier 2021.
Reprise des cours la semaine du mardi 5 janvier 2020.
- 2 semaines de Vacances de Février : **Pas de cours >** du mardi 16 février au lundi 1^{er} mars 2021.
Reprise des cours la semaine du mardi 2 mars 2021.
- 2 semaines de Vacances de Pâques : **Pas de cours >** du mardi 20 avril au lundi 3 mai 2021.
Reprise des cours la semaine du mardi 4 mai 2021.

Fin des cours le samedi 26 juin 2021.

La décision d'ouverture, de fermeture et d'horaire d'une séance pendant l'année scolaire, est laissée à la seule initiative de l'enseignante.

Date, suivie de la mention "lu et approuvé"

Signature

Commentaires :

ATTESTATION > SAISON 2020-2021

CONDITION PHYSIQUE ET RESPONSABILITÉ CIVILE

POUR LA PRATIQUE HEBDOMADAIRE DE LA SOPHRO-RELAXATION

À L'ATELIER DU SHEN,

141 bis rue Louise Michel, 78500 Sartrouville,

ORGANISATION ADAPTÉE À LA SITUATION SANITAIRE

Je soussigné(e) _____

demeurant _____

certifie être dans un état physique me permettant de pratiquer les séances de Sophro-Relaxation hebdomadairement.

Je participe à ces séances sous ma propre responsabilité, et m'engage à ne pas me retourner contre Sylvie Perrotta, et/ou Brigitte Cloarec, en cas de blessure ou problème physique, dès l'entrée au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville ainsi que dans le local.

Fait à Sartrouville, le

pour faire valoir ce que de droit.

Signature

J'ai réglé en totalité mon forfait à l'inscription annuelle. Des étalements de paiement m'ont été proposés. Je m'engage à ne demander aucun remboursement en cours d'année quelle qu'en soit la raison, ni un report du forfait à l'année suivante, ni pour arrêt des cours de la part de l'intervenante en cas de force majeure (pandémie ou autre).

Signature