



Cabinet | Aponis

Virginie Monceaux – sophrologue diplômée de l'ISR
(diplôme reconnu par l'Etat)

STAGE : SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

5 et 12 septembre 2019

**Vous souhaitez vous inscrire à :
Améliorer la qualité de son sommeil.**

Objectifs :

- Mieux connaître le sommeil et ses mécanismes tant au niveau physique que psychologique,
- Acquérir « une bonne hygiène » du sommeil,
- S'autonomiser grâce à des exercices de sophrologie, appris lors de ce stage, à faire chez soi.

Les horaires du stage de sophrologie et sommeil :

Samedis 5 et 12 septembre 2019 de 18h à 20h30

Tarif : 65 € les 2 ateliers

Le lieu : Cabinet Aponis 8 rue Philippe 72000 LE MANS – Place de la Boussinière / quartier Chasse Royale.

Merci de retourner ce coupon, accompagné d'un chèque de 30 € qui confirmera votre inscription. Les 35 € restants seront à régler sur place.

ATTENTION : Si vous vous désengagez à moins de 8 jours, soit avant le 29 aout, votre chèque sera encaissé et non remboursé.

Cabinet Aponis, 8 rue Philippe 72100 LE MANS

✂.....

NOM :Prénom :Age :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Téléphone :-.....-.....-.....-.....

Mail :@.....

Avez-vous déjà pratiqué la sophrologie : oui non

Si oui, précisez :

.....

Quelles sont vos attentes vis à vis de ce week-end :

.....

.....

Je m'engage à participer au stage de Sophrologie et sommeil des 5 et 12 septembre.

Mon chèque de 30€ sera encaissé et non remboursé si j'annule après le 29 aout 2019.

Date : Signature :