

Bulletin d'inscription

à retourner à l'association

A l'écoute de soi

21 chemin du crêt
69570 Dardilly

Nom:

Prénom:

Adresse:

Téléphone:

E-mail:

Je m'inscris à :

(préciser dates horaires)

Ateliers Sophrologie :

Bulletin d'inscription sur demande
Remise de chèque à l'inscription
Aucun remboursement possible

Ateliers ponctuels:

Ci-joint un chèque d'un montant
de€

En cas de désistement d'un atelier
ponctuel, le chèque sera encaissé et (si
le budget le permet) déductible du
paiement d'un prochain atelier.

Libeller les chèques à l'ordre de:

A l'écoute de soi

ASSOCIATION *A l'écoute de soi*

Cette association
loi 1901 créée en 2005,
propose des ressources
pour prendre soin de soi

Adhésion : 12€

Siège de l'association:

21 chemin du crêt
69570 Dardilly

L'association a constitué une

BIBLIOTHEQUE

Des livres et CD
portant sur le bien-être
et la santé sont prêtés
gratuitement aux adhérents

Caution 20€

LES INTERVENANTS

Fannie Bournais
Praticienne Shiatsu Do In

Monique Darraud
Animatrice agréée Yoga du rire

Régine Zangiacomi
Sophrologue certifiée RNCP

ASSOCIATION *A l'écoute de soi*

SOPHROLOGIE

ATELIERS BIEN-ETRE/SANTE

YOGA DU RIRE

SORTIES

Programme 2021/2022

Ateliers animés par
des professionnels qualifiés

*

Pass sanitaire obligatoire

*

*Toutes nos activités sont
susceptibles d'être modifiées ou
annulées
pour des raisons sanitaires*

SOPHROLOGIE

Séances hebdomadaires

Adultes et jeunes (+15 ans)

La **sophrologie** apporte une harmonie entre le CORPS et l'ESPRIT.

Les **exercices** se pratiquent debout ou assis, la détente musculaire est associée à la respiration et à des images mentales positives.

La **sophrologie** permet de:

- Mieux gérer son stress et ses émotions.
- Améliorer la présence à soi-même et l'attention.
- Développer une attitude positive face à la vie.
- Optimiser ses capacités d'évolution et de réussite

Séance d'essai avant inscription

Mardi de 10h15 à 11h30

Mardi de 14h15 à 15h30

Séances au 21 chemin du crêt
ou par Conférence téléphonique

29 séances à partir du 21/09

Année : 189€ + adhésion: 12€

Inscriptions : Régine Zangiacomi

06 85 28 14 11

YOGA du RIRE



Une approche ludique de la gestion du stress et du bien-être physique/mental

Samedis de 10h30 à 12h

**27/11 ; 11/12 ; 8/01 ; 5/02 ;
12/03 ; 09/04 ; 07/05**

Animé par Monique Darraud

Adhérent : 7€ / N-adh: 9€

Maison associative du Barriot

DO IN

Atelier découverte de cette
pratique d'auto massage chinois

Samedi 20 novembre
de 9h à 12h30

Adhérent: 28€ /Non-adh 30€
maxi 10 personnes

animé par Fannie Bournais

Maison associative du Barriot

SOIREES CHANTS

Des moments de convivialité
pour chanter ensemble, animés
par des chanteurs/musiciens.

**Vendredis 22/10 ;
21/01 et 13/05/2022**

de 20h00 à 23h00
à l'Aqueduc

Sur réservation /Participation libre

SORTIES PEDESTRES

"Marcher ensemble
pour faire connaissance"

**Dimanche 10 octobre
Dimanche 1 mai**

De 10h à 18h avec le pique-nique

10 /12 km - 4 / 5 heures de marche
Covoiturage possible

Adhérent : gratuit
Non-adhérent : 2€

SORTIE CULTURELLE

HISTOIRE DE LA ROSE A LYON
« Usages, symboles et traditions »

Visite guidée dans le Vieux Lyon

Voir date sur le site
(Un dimanche au Printemps)
de 10h/12h30

Tarif Adhérent : Visite : 14,50 €
+dégustation : 8/10€

Renseignements et inscriptions

Par mail :
alecoutedesoi@orange.fr

Site internet
alecoutedesoi.org