

# LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE PRÈS DE CHEZ VOUS SAISON 2021-2022



Bonjour à tous,

Merci pour cette année aux participants 2020-2021

Pour commencer un grand merci à tous d'avoir participé aux séances. J'ai apprécié chaque moment partagé dans les activités avec vous tous. J'ai hâte de vous revoir au mois de septembre.

Pour les autres, je serai ravi de vous faire découvrir ou redécouvrir mes activités bien-être.

Cette année amène des différences de fonctionnements et d'organisations.

Voici les informations pour préparer votre année de bien-être en septembre 2021.



La Marche afghane



La sophrologie de groupe



À la Source de Beauté

Sébastien Péru sophrologue 06.38.84.84.13. site web : [sebsopro.fr](http://sebsopro.fr)  
Mail : [sophrologie.pedagogie@gmail.com](mailto:sophrologie.pedagogie@gmail.com)

## **La marche afghane et pleine conscience :**

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices contenus dans la marche afghane se pratique sans effort et sans accessoires particuliers. Cette marche ne demande pas d'effort intense comme le sport.

La pratique est exclusivement en extérieur et ne subit pas de restriction de distance ou de lieu. Le certificat médical n'est pas obligatoire mais un avis médical en cas de doute est indispensable.

**Horaires :** Chaque samedi de 10h à 11h30 /12h30 (hors fériés et vacances scolaires).

Lieu de rendez-vous du départ sur Villepreux, en fonction du parcours .

La durée des marches varie entre 1h30 et 2h30 suivant les parcours.

Prévoyez des vêtements de marche adaptés en fonction de la météo.

*Séances d'essais* les 18 et 25 septembre 2021.

Reprise de la marche le 25 septembre.

### **Tarifs :**

Séance d'essai 10 euros, remboursé en cas d'inscription

Tarif annuel 180 euro pour les marches de septembre à mai inclus. Formulaire d'inscription en dernière page.

## **La sophrologie en séance de groupes :**



La sophrologie est une technique psycho-corporelle qui aide à retrouver équilibre et harmonie par des pratiques simples et adaptables. Apprenez différentes techniques de détente comme la respiration ou la relaxation dynamique. Prenez un temps pour vous dans un groupe conviviale et bienveillant. Pratiquer pour améliorer votre bien-être au quotidien.

**Horaires :** chaque mercredi de 19h55 à 20h55 (hors fériés et vacances scolaires)

**Lieu :** « A la source de beauté » aux Clayes sous bois

### **Tarifs :**

Séance d'essai sans engagement le 29/09/2021  
Tarif annuel 280 euro pour les séances de septembre à mai inclus. Formulaire d'inscription en dernière page.



À la Source de Beauté

Sébastien Péru sophrologue 06.38.84.84.13. site web : [sebsopro.fr](http://sebsopro.fr)  
Mail : [sophrologie.pedagogie@gmail.com](mailto:sophrologie.pedagogie@gmail.com)

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION SAISON 2021-2022



Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

Code postal : .....

Téléphone (portable): .....

Marche Afghane annuel 180 €

Sophrologie de groupe annuel 280 €

Essai marche Afghane 10 €

Réservé ne pas remplir                      total à payer .....

Paiement le .....

En  espèces  chèque

Sébastien Péru sophrologue 06.38.84.84.13. site web : [sebsopro.fr](http://sebsopro.fr)  
Mail : [sophrologie.pedagogie@gmail.com](mailto:sophrologie.pedagogie@gmail.com)