

Votre Activité bien-être

saison 2023-2024



Bonjour à tous,

+ de positif

- de stress

+ sommeil

Comme chaque année j'organise différentes activités pour améliorer le bien être quotidien.

Les activités suivantes sont susceptible de vous faire du bien, et peuvent être consommées sans modération. Vous essayez sans obligation et vous choisissez ce qui vous convient. Rejoindre les personnes qui souhaitent entretenir leur bien-être, ça fait du bien.

La Marche afghane



La salle des séances groupe

Sébastien Péru sophrologue 06.38.84.84.13. site web : sebsopro.fr
Mail : sophrologie.pedagogie@gmail.com

La marche afghane et pleine conscience :

La marche afghane se pratique sans accessoire particulier et elle 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 jours 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 23 et 30 septembre 2023.

Reprise de la marche le 30 septembre.



Tarifs :

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

Tarif annuel 190 euro pour les marches de septembre à mai inclus. Formulaire d'inscription joint.

Séance de sophrologie en groupes :

Apprenez différentes techniques de détente comme la respiration ou la relaxation dynamique. Prenez un temps pour vous dans un groupe convivial et bienveillant pour pratiquer et améliorer votre bien-être au quotidien. La pratique régulière de la sophrologie peut améliorer votre sommeil, votre esprit positif et réduire votre stress.

Horaires :

chaque mercredi de 19h15 à 20h15 (hors jours fériés et vacances scolaires)

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

Tarifs :

Séance d'essai sans engagement le 27/09/2023
Tarif annuel 290 euro pour les séances de septembre à mai inclus. Formulaire d'inscription joint.



À la Source de Beauté

Sébastien Péru sophrologue 06.38.84.84.13. site web : sebsopro.fr
Mail : sophrologie.pedagogie@gmail.com

Forfaits sophrologie



Forfait annuel : 290 €

Toutes les séances incluses
Surprise de Noël
Facilité de paiement en 3 fois max

Forfait 10 séances : 180 €

10 séances dans la saison 2022-2023
Surprise de Noël si le forfait est activé avant le 1^{er} nov
Facilité de paiement en 2 fois max

Forfait 5 séances : 110€

5 séances dans la saison 2022-2023

Parrainage : - 15 €

sur le forfait annuel uniquement
valable si le nouvel inscrit n'a pas pris de forfait dans la saison
2022-2023

Pour toute nouvelle inscription avec un parrain de la saison 2022-2023 qui se réinscrit : les deux forfaits seront remis de 15 €, soit 275 € le forfait avec le parrainage

Sébastien Péru sophrologue 06.38.84.84.13. site web : sebsopro.fr
Mail : sophrologie.pedagogie@gmail.com