

TARIF

(inscription possible toute l'année)

SOPHRO-RELAXATION = 200€

Tous les mardis, du mardi 3 septembre 2024 au mardi 24 juin 2025. Sauf vacances scolaires et jours fériés.

Si vous êtes adhérent(e) à l'association Cerberus : 190€

<https://www.helloasso.com/associations/cerberus/adhesions/campagne-d-adhesion-cerberus-2024>

Règlement

En chèque en 1,3 ou 10 fois.

Paielement en ligne, par CB sécurisée, sur le site internet patrickdonnadille.com

Conditions

- En cas d'absence de l'élève ou de jour férié ou d'annulation par l'enseignant, le cours de sophro-relaxation est remplacé par un cours de méditation 1 jeudi de 18h à 19h, 2 rue Beaujeu à Castres

MÉDITATION = 200€

Tous les jeudis, du jeudi 5 septembre 2024 au jeudi 26 juin 2025. Sauf vacances scolaires et jours fériés.

Si vous êtes adhérent(e) à l'association Cerberus : 190€

<https://www.helloasso.com/associations/cerberus/adhesions/campagne-d-adhesion-cerberus-2024>

Règlement

En chèque en 1,3 ou 10 fois

Paielement en ligne, par CB sécurisée, sur le site internet patrickdonnadille.com

Conditions

- En cas d'absence de l'élève ou de jour férié ou d'annulation par l'enseignant, le cours de sophrologie est remplacé par un cours de sophro-relaxation 1 mardi de 18h à 19h, 2 rue Beaujeu à Castres

SOPHROLOGIE ET MÉDITATION = 300€

Tous les mardis, du mardi 3 septembre 2024 au mardi 24 juin 2025 + tous les jeudis, du jeudi 5 septembre 2024 au jeudi 26 juin 2025.

Sauf vacances scolaires et jours fériés.

Si vous êtes adhérent(e) à l'association Cerberus : 290€

<https://www.helloasso.com/associations/cerberus/adhesions/campagne-d-adhesion-cerberus-2024>

Règlement

En chèque en 1,3 ou 10 fois

Paielement en ligne, par CB sécurisée, sur le site internet patrickdonnadille.com

QUI ANIME LES SÉANCES COLLECTIVES?

Les séances sont guidées par Patrick Donnadille qui a l'expérience de l'animation de la sophrologie et de la méditation auprès de groupes depuis plus de 5 ans.

Certifié en sophrologie appliquée dans les métiers de la relation d'aide et / ou de la santé (sophrologie caycédienne)

Certifié praticien en relaxation par Sophrologie Formation Toulouse (Soft)

Certifié : sophrologie et fatigue chronique, sophrologie et confiance en soi.

CONTACT RENSEIGNEMENTS

06.74.26.92.66

contact@patrickdonnadille.com

SITE INTERNET patrickdonnadille.com



fleursetrelaxation



patrickdonnadille

Démarrez à tout moment !

Venez pratiquer
la **sophro**
relaxation
ou
la **méditation**
en groupe !

du 3 septembre 2024 jusqu'au 26 juin 2025

Le Pan'Art au 2 RUE BEAUJEU
C A S T R E S



Séance d'essai offerte toute l'année !

SOPHRO-RELAXATION

MARDI de 18h À 19h

(accueil à partir de 17h45)

Principalement en position assise sur une chaise, les séances de sophro-relaxation en groupe sont guidées par la voix, sans musique, et sont l'occasion de :

- prendre un temps pour se reconnecter et se rendre plus présent(e) à soi-même
- apprendre à mieux gérer et réguler son stress, son agitation, ses émotions difficiles, son sommeil
- trouver ou retrouver du calme, de la détente, du relâchement, se libérer des tensions
- développer sa concentration
- retrouver de l'énergie et se dynamiser
- ressentir plus de confiance en soi
- changer sa perception en amenant plus de positif dans son quotidien et en étant plus ancré(e) dans sa vie

De nombreux outils et techniques simples, et accessibles à tous, sont proposés ; notamment avec des exercices de détente réalisés debout ; puis, assis sur une chaise, des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive. Ces outils et techniques sont utiles dans la vie de tous les jours pour améliorer son bien-être.

Chacun(e) progresse à son rythme, tout en bénéficiant de la dynamique du groupe.

Une fois par semaine tout au long de l'année, ces séances collectives vous offrent un lieu et un moment pour vous poser, prendre soin de vous, et favorisent l'échange et le partage, dans une ambiance sympathique et bienveillante.

Les inscriptions sont ouvertes toute l'année.
Première séance d'essai offerte !
N'hésitez pas à vous renseigner !



MÉDITATION

JEUDI de 18h À 19h

(accueil à partir de 17h45)

Principalement en position assise sur une chaise, les séances de méditation en groupe sont guidées par la voix, sans musique, et sont l'occasion de :

- prendre un temps pour se reconnecter et se rendre plus présent(e) à soi-même
- améliorer la perception de son corps
- prendre plus de recul sur ses émotions difficiles, son agitation, changer sa perception
- s'ouvrir à une meilleure connaissance de soi,
- trouver ou retrouver du calme, de la détente, du relâchement, se libérer des tensions
- développer sa concentration
- retrouver de l'énergie et se dynamiser
- ressentir plus de confiance en soi
- amener plus de positif dans son quotidien et en étant plus ancré(e) dans sa vie

La séance se déroule sans interruption :

- étirements lents, debout, en pleine conscience
- exercice sur la respiration, assis sur une chaise
- exercice de contemplation intérieure (lâcher prise souffle de vie, jardin intérieur, etc.), assis sur une chaise
- temps de silence, assis sur une chaise

Une fois par semaine tout au long de l'année, ces séances collectives vous offrent un lieu et un moment pour vous poser, prendre soin de vous, et favorisent l'échange et le partage, dans une ambiance sympathique et bienveillante.

Chacun(e) progresse à son rythme, tout en bénéficiant de la dynamique du groupe.

Les techniques sont simples et accessibles à tous.
Les inscriptions sont ouvertes toute l'année.
Première séance d'essai offerte !
N'hésitez pas à vous renseigner !



INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE POSTALE :

CODE POSTAL / VILLE :

ADRESSE MAIL :

PORTABLE :

JE M'INSCRIS pour participer de septembre 2024 à juin 2025 à :

SOPHRO-RELAXATION les mardis de 18h à 19h
Sauf vacances scolaires et jours fériés
En cas d'absence je rattrape ma séance 1 jeudi à 18h

MÉDITATION les jeudis de 18h à 19h
Sauf vacances scolaires et jours fériés
En cas d'absence je rattrape ma séance 1 mardi à 18h

SOPHROLOGIE et MÉDITATION
Les mardis et les jeudis de 18h à 19h
Sauf vacances scolaires et jours fériés

Je joins un règlement de € en chèque(s) de € correspondant au tarif de mon choix (voir au verso). J'ai pris connaissance des conditions.

SIGNATURE :

Pour écrire ou séance individuelle sur rdv :
Patrick Donnadille 17 rue Alphonse Tournier
81200 MAZAMET

Tarif séance individuelle à Mazamet : 1^{er} rdv 40€, puis 30€
Prise de rdv en ligne via le site internet ou par téléphone

La sophrologie et la méditation ne se substituent pas aux traitements et suivis médicaux.

Le sophro-relaxologue ne fait aucun diagnostic et ne délivre aucune prescription de médicaments.

Données personnelles

Lors de votre inscription, nous pouvons enregistrer vos données personnelles collectées ci-dessus dans notre fichier afin de pouvoir recevoir nos prochaines activités. Ces données restent internes et confidentielles. Vous pouvez à tout moment accéder à vos informations personnelles et en demander la suppression par un simple courriel à patrick.donnadille@gmail.com