



Bulletin d'inscription « Mieux dormir »

EN VISIO

Intervenante : Isabelle TULLIS, *Sophrologue certifiée RNCP (Sophrologie Caycédiennne)*

E-Mail: contact@eipas.org

Atelier MIEUX DORMIR

EN VISIO de 20h à 21h30 les mardis

5 séances de 1h30:

- mardi 17 et 24 septembre
- mardi 1^{er}, 8 et 15 octobre

Programme :

- Découvrir le fonctionnement et les idées reçues du sommeil
- Connaître son rythme et ses cycles de sommeil
- Pratiquer la sophrologie à chaque séances avec des technique spécifiques :
 - respiration & apaisement,
 - stimulation corporelle de tension & relâchement,
 - vécu journalier, bilan, reprise du contrôle mental
 - visualisation/imagerie mentale

Je m'inscris à :

- Atelier «MIEUX DORMIR» EN VISIO
Limité à 8 personnes. Frais d'inscription par module de 5 séances de 1h30 : 75 € (soit 15€/séance, possibilité de paiement en plusieurs fois).

Je règle mes frais d'inscription

- Par chèque à l'ordre de « Association EIPAS » adresse : 16 rue Gaultier de Biauzat 63000 CLERMONT Fd
- Par virement bancaire :
- Coordonnées bancaires : Crédit Agricole Centre France
Code Banque : 16806
Code Guichet : 06700
Numéro de compte : 66036239841
Clé RIB : 73
- IBAN : FR76 1680 6067 0066 0362 3984 173
Code BIC – Code SWIFT : AGRIFRPP868

Toute absence ne sera pas remboursée.

Nom : _____ Prénom : _____
Tel : _____
E-mail : _____
Entreprise : _____
Fonction : _____

Date et signature