



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 5, 12, 19 et 26 novembre
- mardi 03 décembre

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