



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON  
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99  
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr  
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

## SAISON 2023/2024

### SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION  
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

#### PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

##### POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

##### POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

**REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE** à prioriser sauf impossibilité majeure

**SOPHROLOGIE**



ACTIVITE **ADOS ADULTES** 1 SEANCE PAR SEMAINE

140,00 €

#### REPRISE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

#### MINIMUM REQUIS 11 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATRICE
LUNDI	18H00-19H00	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 2	VIRGINIE GARY

**La sophrologie** est une technique de relaxation, un outil de développement, de bien être personnel **qui équilibre et redonne confiance**. La **méthode** repose sur l'**utilisation simple de la respiration, du mouvement du corps, de la relaxation et de la visualisation**. Indications pour une **pratique en groupe** : la séance se déroule dans une **ambiance conviviale**, en respectant chaque participant. Durant la séance, **chacun s'approprie les exercices pour les mettre en application dans son quotidien : gestion du stress, développement de la confiance et de l'affirmation de soi, accompagnement des changements**, travail sur la **concentration, la mémoire, douleurs, migraines, créativité**.