

| PLANNING DES COURS | | |
|--|-----------------|--|
| MARDI Salle Mermoz B | 18h45 – 19h45 | Relaxation active |
| JEUDI Salle du Parc | 9h30 - 11h30 | Shiatsu de détente ou relaxation active |
| VENDREDI Salle du Parc | 16h45 - 19h | Shiatsu de détente ou relaxation active |
| Salle Mermoz C | 19h00 - 20h00 | Sophro-relaxation |
| SAMEDI Salle du Parc | 9h45 - 12h | Shiatsu de détente ou relaxation active |
| TARIFS COURS ANNUELS | | |
| Prix unique quelque soit l'activité et le nombre d'activités (Relaxation active, sophro-relaxation, Shiatsu de détente). | | 160 € |
| Participation à 2 séances d'essai | | 10 € |
| COTISATION ANNUELLE USML | | |
| | Moins de 20 ans | 33 € |
| | Plus de 20 ans | 45 € |
| Droits d'entrée 1ère inscription | | 8 € |
| REDEVANCE A LA VILLE | | |
| Non résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil le Roi | 10 € | |
| Charges énergétiques | 5€ | |

La relaxation active et la sophro-relaxation sont des disciplines **collectives**, en petits groupes d'environ 10 personnes.

Le Shiatsu de détente se pratique en **individuel**.



RELAXATION ACTIVE



Trois méthodes pour s'adapter aux besoins de chacun.



Shiatsu de détente avec Daniel Desprez



06 72 20 02 06



Sophro-relaxation avec Sylvie Perrotta



06 47 60 74 67



Relaxation Active avec Daniel Desprez

06 72 20 02 06

desprezdaniel@free.fr

s-perrotta@orange.fr

<https://www.usml.fr>

section relaxation active

Facebook : sophrorelaxation78



SHIATSU

Discipline énergétique qui harmonise la circulation de l'énergie par la réduction des blocages, des tensions et le rééquilibrage des fonctions organiques. En séance individuelle uniquement.



RELAXATION ACTIVE

Utiliser le mouvement et ses divers rythmes pour nous amener à trouver notre calme intérieur

Respirer et mieux gérer nos émotions

Se préparer au sommeil

Vivre l'instant présent

Libérer notre énergie

TROIS APPROCHES POUR REpondre A VOS ENVIES

<https://www.usml.fr>

section relaxation active



SOPHRO RELAXATION

La sophro-relaxation est l'association de plusieurs méthodes de relaxation dynamiques et statiques comme la sophrologie, la pleine conscience, la brain gym, le yoga Nidra... Pour MIEUX VIVRE DANS VOTRE CORPS, venez apprendre à respirer en conscience, à ressentir un état de bien-être, à gérer votre stress, à éloigner vos fatigues, à accompagner les changements de vie et bien plus encore...

