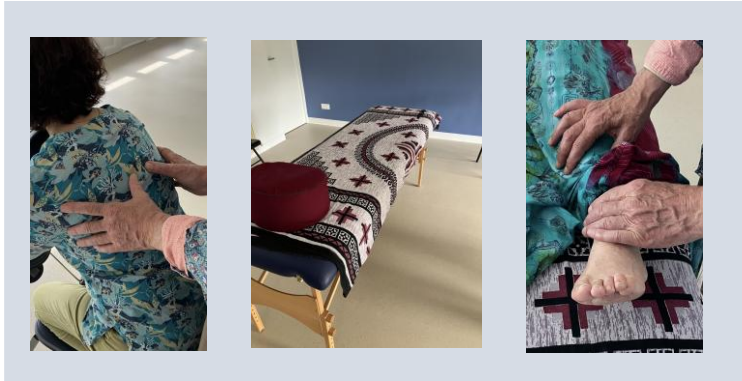


3 APPROCHES POUR RÉPONDRE À VOS ENVIES

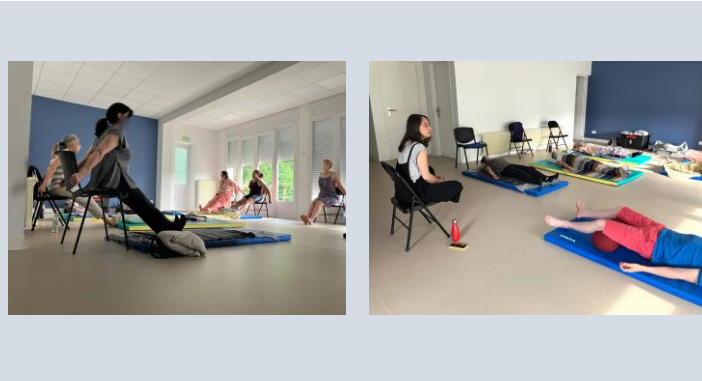


SHIATSU

Discipline énergétique qui harmonise la circulation de l'énergie dans le corps par la réduction des blocages, des tensions et le rééquilibrage des fonctions organiques.

Le shiatsu apporte détente physique et mentale.

En séance individuelle uniquement



SOPHRO-RELAXATION

Association de plusieurs méthodes de relaxations 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...

Séances collectives (en petit groupe)



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.

Discipline collective (en petit groupe)

PLANNING DES COURS		
MARDI	18h30 – 19h30	Relaxation active
JEUDI	9h30 – 11h30	Shiatsu de détente ou relaxation active
VENDREDI	16h00 – 19h00	Shiatsu de détente ou relaxation active
	19h00 – 20h00	Sophro-relaxation
SAMEDI	9h00 – 11h30	Shiatsu de détente ou relaxation active
TARIF ANNUEL DES COURS		
Cotisation fixe donnant accès aux trois activités		170 €
Participation à deux séances d'essai		10 €
COTISATION ANNUELLE USML		
Moins de 20 ans		34 €
Plus de 20 ans		47€
Droits d'entrée en première inscription		8 €
REDEVANCE À LA VILLE		
Non résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil Le Roi		10 €
Charges énergétiques		5 €



SECTION RELAXATION ACTIVE



Trois méthodes pour répondre aux besoins de chacun

Shiatsu de détente	Daniel DESPREZ 06 72 20 02 06 Desprezdaniel@free.fr	
	Véronique LANDRAULT 06 61 72 60 66 landrault.veronique@orange.fr	
Sophro-relaxation	Sylvie PERROTTA 06 47 60 74 67 s-perrotta@orange.fr	
Relaxation active	Daniel DESPREZ 06 72 20 02 06 Desprezdaniel@free.fr	

Les séances se déroulent toutes dans une salle qui se trouve dans l'enceinte du Club de Tennis Squash de Maisons-Laffitte (TSML), au 6 avenue Desaix, 78600 Maisons-Laffitte