



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 8-14 ANS (*), ADOS ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE 140,00 €

REPRISE LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022

MINIMUM REQUIS 11 PERSONNES PAR SEANCE

JOUR	HEURES	GROUPES	LIEU	ANIMATRICE
LUNDI	17H00-18H00	8-14 ANS (*)	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 2	VIRGINIE GARY
	18H00-19H00	ADOS ADULTES		

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.

Enfants / Adolescents : la sophrologie s'adresse aux enfants et adolescents à tous les plans : physique, émotionnel et mental, lorsque l'enfant, l'adolescent est agité, déconcentré, nerveux, anxieux ou en perte de sommeil. Les techniques de sophrologie permettent aux enfants, adolescents de retrouver le calme et l'harmonie grâce à des techniques de respiration et de visualisation. Peu à peu, les techniques proposées durant les séances amènent l'enfant, l'adolescent à puiser en lui des solutions, à connaître mieux ses ressources. Puis, il chemine en profondeur : il sait reconnaître sa colère, son angoisse... et la gérer et progressivement se relier à ses forces vitales pour faire face à certaines difficultés et grandir.

(*) NOUVEAUTE : SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 19 & 26 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS