****

**&**

 **Le Jardin d’Eden Unicis Melun**

**RDV CELIBATAIRES - Bien-être / Relaxation**

La Croix-en-Brie (77) – Salle Polyvalente – Rue du Saussoye



 **Mercredi 12/04/17 Pour Tous**



 **10h-13h puis repas partagé Tarif normal 20€**

 **(facultatif)** **Tarif Unicis 15€**

**Prévoir tapis de sol , coussin et plaid**

 Moment d’échange et de convivialité pour vous permettre d’apprendre à :

* Détendre votre esprit
* Dénouer vos tensions corporelles
* Gérer vos émotions, votre stress
* Développer votre confiance en vous
* Améliorer la qualité de votre sommeil
* Positiver et être acteur de votre vie



Au programme(\*) :

* Exercices de respiration
* Exercices de relaxation musculaire
* Imagerie mentale et affirmation positives
* Découverte de la réflexologie plantaire et palmaire
* Apprentissage de l’auto-massage

 (\*) exercices et visualisation différents à chaque séance

 Etre bien dans votre corps et dans votre tête en vue de favoriser les rencontres

et d’améliorer la qualité de vos rendez-vous et de vos échanges.

Mettez toutes les chances de votre côté !



FORMULAIRE D’INSCRIPTION

Atelier Bien-être - Relaxation du 12/04/2017

**A retourner avant le 08/04/2017**

**à Corine Gaubert - 6 rue du Saussoye – 77 La Croix en Brie**

Joindre votre règlement par chèque à l’ordre de Le Jardin d’Eden

Tarif normal 20€ - Tarif réduit adhérent Unicis 16€

❑ Homme ❑ Femme Date de naissance \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse mail \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Rappel** : Prévoir tapis de sol , coussin et plaid

+ collation ❑ sucrée ou ❑ salée (à préciser), assiette et couverts

si vous souhaitez participer au repas partagé

Nous vous remercions de votre participation

**&**



****

 **Le Jardin d’Eden Unicis Melun**