

DÉCOUVERTE ET PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE

EN PLEINE MONTAGNE DANS LA VALLÉE DE LA CLARÉE.

3 JOURS DE RANDONNÉES ET BIEN-ÊTRE

ORGANISATION ET ENCADREMENT PAR UNE SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

2 NUITS D'HÉBERGEMENT EN REFUGE GARDÉ EN DEMI-PENSION

REPAS OU PIQUE-NIQUES DU MIDI POUR LES 3 JOURS

TARIF: 160€/PERSONNE HORS FRAIS DE NOURRITURE ET D'HÉBERGEMENT
CEUX-CI SONT D'ENVIRON 135€ À RÉGLER AUPRÈS DU REFUGE BUFFÈRE

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS :
l.tanguy.sophro@gmail.com - 06 33 78 72 44

Profitez de la montagne d'une façon inédite qui va vous reconnecter à vos sens !

La sophrologie est accessible à tous. La respiration contrôlée, la détente musculaire et les visualisations sont les trois grands moyens d'ouvrir votre conscience à travers l'écoute de vos ressentis. Avec mon aide, vous pourrez expérimenter une technique psychocorporelle qui permet de développer votre propre potentiel et d'amplifier votre bien être dans un décor naturel d'exception.

Temps de marche de 2h à 3h par jour. Temps de sophrologie de 2h à 3h par jour.

Bulletin de réservation séjour de sophrologie en montagne

Du 3 août 10h au 5 août 16h	Du 4 sept 10h au 6 septembre 16h
Du 21 août 10h au 23 août 16h	Du 7 sept 10h au 9 septembre 16h

(Cocher la case du séjour choisi)

Mme/Mr.....

Prénom.....

Adresse.....
.....

Téléphone..... E-mail.....
.....

Je m'inscris au séjour sophrologie en montagne organisé par Lise TANGUY au refuge de Buffère.
Le règlement de 160 € est à faire par chèque (au nom de Lise TANGUY) ou par virement (voir RIB ci-dessous) pour valider l'inscription. Un remboursement sera réalisé en cas d'annulation du stage.

Le règlement de l'hébergement et des repas sera à régler directement au refuge Buffère.

- Je déclare être en possession d'une assurance multirisque.
- Je suis apte à la pratique de la randonnée en moyenne montagne.

A Le Signature :

RIB : Titulaire du compte Mlle TANGUY Lise 53C av Antoine de Saint-Exupéry 69100
VILLEURBANNE **Domiciliation** Boursorama Banque 44 rue Traversière 92772 BOULOGNE-
BILLANCOURT CEDEX
BIC BOUS FRPP **XXX IBAN** FR76 4061 8802 7700 0401 5520 831

Pour tout contact ou pour s'inscrire : l.tanguy.sophro@gmail.com ou 06 33 78 72 44

Site web : <https://www.ltanguysophro.com/>