



FICHE D'INSCRIPTION

COURS COLLECTIFS DE RESPIRATION

4ème trimestre 2026 :

du Lundi 14 septembre au Mardi 15 décembre

(Hors vacances scolaires)

LES COURS : Mieux respirer, c'est apprendre à se relaxer, à se concentrer, à récupérer plus efficacement en contrôlant son souffle pour faire le plein d'énergie. En vous inscrivant à mes séances, vous bénéficiez d'un programme complet et d'outils pratiques pour apprendre à mieux respirer : initiation à la respiration consciente, respiration alternée, étirements des muscles respiratoires, travail postural, apnées contrôlées, développement des capacités pulmonaires, libération du souffle, apaisement des tensions et gestion du stress.

LIEUX & HORAIRES :

➤ **ESPACE BALIZENN :** 20, boulevard de l'Atlantique 56270 PLOEMEUR

COURS COLLECTIFS TOUS PUBLICS : le lundi de 12h30 à 13h45

COURS COLLECTIFS TOUS PUBLICS : le mardi de 18h45 à 20h00

FORFAIT :

○ **FORFAIT TRIMESTRIEL : 135 € TTC**

○ **FORFAIT LIBERTE (6 séances au choix durant le trimestre) : 85 € TTC**

Paiement en espèces ou par virement Wero ou par virement bancaire IBAN : FR76 3000 3033 9300 0502 0602 803 – Facture sur demande

PRENOM / NOM : _____

ADRESSE : _____

MAIL : _____

TELEPHONE : _____

Eric RUFF - Tél. 06 09 07 05 66 - Mail : contact@ericruff.fr - Site web : www.ericruff.fr

N° SIRET : 43944384700017