



COACH-RESPIRATION® & MEDITATION GUIDEE

Fiche d'inscription aux cours collectifs
1er trimestre 2023 (du 3 janvier au 30 mars)

LES COURS : En vous inscrivant à mes séances, vous bénéficiez d'un programme complet et d'outils pratiques pour lâcher prise avec le mental et vous reconnecter à votre corps : initiation à la respiration consciente, respiration alternée, étirements des muscles respiratoires, apnées contrôlées, développement des capacités pulmonaires, exercices de coach-respiration® (travail postural, libération du souffle, gestion du stress, apaisement des tensions).

LIEUX & HORAIRES :

- **LES 3 BULLES :** 41, rue Marc SANGNIER 56100 LORIENT
COURS COLLECTIFS ENFANTS (6 - 11 ANS) : le mercredi de 10h à 10h45
COURS COLLECTIFS ADOS (12 ANS et +) : le mercredi de 11h à 11h45
- **L'ÎLOT KERGAHER :** Kergaher 56520 GUIDEL
COURS COLLECTIFS TOUS PUBLICS : le mardi de 18h15 à 19h30
- **6^{ème} SENS YOGA :** 50, avenue de la Perrière 56100 LORIENT
COURS COLLECTIFS TOUS PUBLICS : le jeudi de 19h45 à 21h00

FORFAIT :

- FORFAIT TRIMESTRIEL : 130 € TTC**
- FORFAIT LIBERTE (6 séances au choix durant le trimestre) : 80 € TTC**

Paiement par chèque, espèces ou virement bancaire IBAN : FR76 3000 3033 9300 0502 0602 803

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