



## FICHE D'INSCRIPTION

### COURS COLLECTIFS DE RESPIRATION

4ème trimestre 2025 :

Du Lundi 15 Septembre au Mardi 16 Décembre

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

Paiement en espèces, par chèque ou par 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](mailto:contact@ericruff.fr) - Site web : [www.ericruff.fr](http://www.ericruff.fr)

N° SIRET : 43944384700017