



Solliès-Solidarité FICHE D'INSCRIPTION



ATELIER « LE BIEN ÊTRE »

PAR LA SOPHROLOGIE

ASEPT PACA

Dans le cadre de **Solliès-Solidarité**, des ateliers de sophrologie sont mis en place **gratuitement**.

Les séances sont au nombre de 8 et auront lieu **tous les vendredis de 15h00 à 16h30**

du 06 septembre jusqu'au 08 novembre 2024

À la salle associative

INSCRIPTION PARTICIPATIVE AUX 8 SÉANCES

Places limitées

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE POSTALE :

TÉLÉPHONE FIXE OU MOBILE :

ADRESSE MAIL :

RAPPEL : Activité animée par un sophrologue diplômé, atelier ludique et pédagogique qui va permettre d'agir sur les douleurs musculaires et articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel (stress, nervosité, colères, peurs, addictions ...)

CALENDRIER 2024

06 septembre	Approche de la détente volontaire et du « savoir respirer »
13 septembre	Connaissance de soi-même et expérience du niveau sophro-liminal
20 septembre	Le lieu idéal de relaxation. L'imagination au pouvoir
27 septembre	Développer ses 5 sens pour une meilleure qualité de présence
11 octobre	Comprendre et canaliser les manifestations physiques de l'émotion
18 octobre	Retrouver un sommeil serein et réparateur
25 octobre	Capacités de concentration
8 novembre	Qualité de présence à soi-même et à son environnement : prévention des chutes

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par le CCAS de Solliès-Pont. La base de traitement est conforme aux obligations légales. Les données collectées sont communiquées aux seuls destinataires suivants : CCAS et les services qui s'y rattachent. Les données sont conservées selon la réglementation en vigueur. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier en vous adressant au CCAS de Solliès-Pont. Consulter le site cnil.fr
Pour plus d'informations sur vos droits, pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter le cas échéant, notre délégué à la protection des données SICTIAM : dpo@sictiam.fr Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « informatique et libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL