

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DE LAMBALLE-PENTHIÈVRE

ATELIER BIEN ETRE 2022-2023

Objectifs :se reconnecter à son corps et apaiser son mental (aller à son propre rythme)

Prestataire : UTL LAMBALLE PENTHIEVRE

Intervenante : Isabelle Andrieux

Référente UTL : Elisabeth CHAUVEL.

Modalités :

- Effectif : groupe de 12 participants par module
- Lieu :salle du Dojo à Lamballe
- Session : 4 modules de 5 séances. Nous vous proposons de **choisir 1 ou 2 modules**
 - 1- Le souffle (améliorer le sommeil et l'anxiété)
 - 2- Le renfort musculaire de la sangle abdominale
 - 3-Le renfort du périnée (homme et femme)
 - 4-Le mental : exercices de méditation
- Séances de 1 h 15. Le vendredi de 10 h 45 à 12h.
- Planning : dates à définir avec intervenante de janvier à mai 2023
- Coût :**35,00 € par module.**

BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIER BIEN ÊTRE 2022-2023

Nom : Prénom : Né(e) en 19.....

Adresse :

.....
.....

Numéro carte UTL : 41..... Téléphone :

Adresse Internet :.....

Après avoir pris connaissance de la fiche de présentation de l'atelier « Bien Etre » organisé par l'UTL de Lamballe-Penthièvre, déclare s'inscrire à ... module(s)

préciser noms module(s) :.....

Total : € par chèque à l'ordre de « UTL Lamballe-Penthièvre ».

A Lamballe, le Signature :

Nb : Les personnes non adhérentes à l'UTL pour le cycle des conférences, doivent s'acquitter en plus d'une cotisation spécifique de 7€ (par chèque séparé) comprenant l'assurance.