

PLANNING DES COURS		
MARDI Salle Mermoz B (gare)	16h30 - 17h30	Sophro-relaxation
	18h45 - 19h45	Relaxation active
JEUDI Salle Mansart (gymnase Colbert)	9h30 - 10h30	Shiatsu de détente
	10h30 - 11h30	Relaxation active
VENDREDI Salle Mermoz CSC salle Jasmin	19h00 - 20h00	Sophro-relaxation
	17h00 - 18h00	Shiatsu de détente
	18h00 - 19h00	
SAMEDI CSC salle Lilas 3	10h00 - 11h00	Shiatsu de détente
	11h00 - 12h00	
TARIFS COURS ANNUELS		
Prix unique quelque soit l'activité et le nombre d'activités (Relaxation active, sophro-relaxation, Shiatsu de détente).		160 €
Participation à 2 séances d'essai		10 €
COTISATION ANNUELLE USML		
	Moins de 20 ans	33 €
	Plus de 20 ans	45 €
Droits d'entrée 1ère inscription		8 €
REDEVANCE A LA VILLE		
Non résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil le Roi		10 €
Charges énergétiques		5€

La relaxation active et la sophro-relaxation sont des disciplines **collectives**, en petits groupe d'environ 10 personnes.

Le Shiatsu de détente se pratique en **individuel**.



RELAXATION ACTIVE



Trois méthodes pour s'adapter aux besoins de chacun.



Shiatsu de détente avec Daniel Desprez

06 72 20 02 06



Sophro-relaxation avec Sylvie Perrotta

06 47 60 74 67



Relaxation Active avec Daniel Desprez

06 72 20 02 06

desprezdaniel@free.fr

s-perrotta@orange.fr

<https://www.usml.fr>

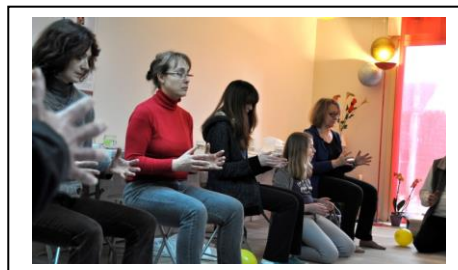
section relaxation active

Facebook : sophrorelaxation78



SHIATSU

Discipline énergétique qui harmonise la circulation de l'énergie par la réduction des blocages, des tensions et le rééquilibrage des fonctions organiques. En séance individuelle uniquement.



RELAXATION ACTIVE

Utiliser le mouvement et ses divers rythmes pour nous amener à trouver notre calme intérieur

Respirer et mieux gérer nos émotions

Se préparer au sommeil

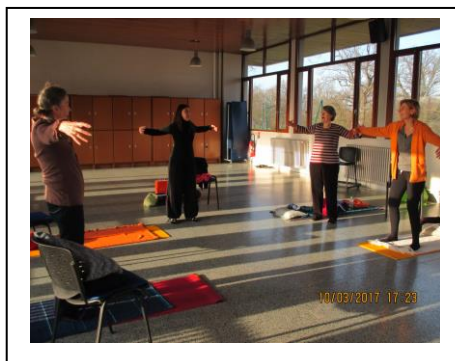
Vivre l'instant présent

Libérer notre énergie

TROIS APPROCHES POUR REpondre A VOS ENVIES

<https://www.usml.fr>

section relaxation active



SOPHRO RELAXATION

La sophro-relaxation est l'association de plusieurs méthodes de relaxation dynamiques et statiques comme la sophrologie, la pleine conscience, la brain gym, le yoga Nidra...

Pour MIEUX VIVRE DANS VOTRE CORPS, venez apprendre à respirer en conscience, à ressentir un état de bien-être, à gérer votre stress, à éloigner vos fatigues, à accompagner les changements de vie et bien plus encore...

