

PLANNING DES COURS		
<b>LUNDI</b> Salle Mermoz B (gare)	10h30 - 11h30	<b>Shiatsu ou relaxation active</b>
<b>MARDI</b> Salle Mermoz B (gare)	18h45 - 19h45	<b>Relaxation active</b>
<b>MERCREDI</b> Salle Mansart	10h - 11h	<b>Sophro-Relaxation</b>
<b>JEUDI</b> Salle Mansart	10h30 - 11h30	<b>Relaxation active</b>
<b>VENDREDI</b> Salle Freddy Leroux	17h00 - 18h00	<b>Shiatsu</b>
	18h00 - 19h00	<b>Sophro-relaxation</b>
<b>SAMEDI</b> Salle Freddy Leroux	09h30 - 10h30	<b>Shiatsu</b>
	10h30 - 11h30	<b>Relaxation active</b>
	11h30 - 12h30	<b>Shiatsu</b>

TARIFS COURS ANNUELS		
	1 activité	100 €
	2 activités	160 €
Participation à 2 séances d'essai		10 €
COTISATION ANNUELLE USML		
	Moins de 20 ans	30 €
	Plus de 20 ans	41 €
Droits d'entrée 1ère inscription		8 €
REDEVANCE A LA VILLE		
Non résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil le Roi		10 €



## RELAXATION ACTIVE



Trois méthodes pour s'adapter aux besoins de chacun.



Shiatsu 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](mailto:desprezdaniel@free.fr)  
[s-perrotta@orange.fr](mailto:s-perrotta@orange.fr)  
<https://www.usml.fr>



## 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 BESOINS

<https://www.usml.fr>



## SOPHRO RELAXATION

Méthode évolutive et expressive vers une détente globale. Elle utilise la conscience respiratoire, la sophrologie, la visualisation mentale... pour relâcher les tensions, gérer son stress, augmenter la confiance en soi, développer sa concentration ...

