



Ateliers santé & bien-être

à destination des aidants

Pour prendre soin de
soi et s'accorder des
temps de répit

Besoin d'information, contactez
Mireille FOUQUEAU au 07 72 12 78 70

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS SANTÉ-BIEN-ÊTRE AIDANTS

à renvoyer dûment complété **avant le 10 février 2021** par voie numérique à

Mireille FOUQUEAU – mireille.fouqueau@apf.asso.fr

NOM, Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Tél :

Courriel :

Déplacements

Véhicule personnel Co-voiturage possible Transports en commun Besoin d'un transport

Choix des ateliers (merci de faire une croix dans les cases des ateliers choisis)

Atelier	Jour et heure	Tarif (séance/personne)	Rythme	Choix
Sophrologie	jeudi 18h-19h	4,50 €	tous les 15 jours	
Pilâtes	vendredi 11h-12h	3 €	tous les 15 jours	
Méditation	mardi 17h30-18h30	3 €	tous les 15 jours	
Shiatsu	vendredi après-midi ou samedi matin sur rdv	8 €	1 fois/mois en présentiel	
Qi Gong	lundi 18h-19h ou dimanche 10h-11h	5 €	tous les 15 jours en visio et présentiel	
Yoga du rire	lundi 18h-19h	7€50	tous les 15 jours	

Les ateliers se dérouleront de février à décembre 2021 avec une interruption en juillet et août ainsi que les 15 derniers jours de décembre.

L'inscription vaut engagement pour l'année. Les règlements devront être effectués chaque fin de mois par chèque, virement ou espèces auprès de votre délégation de rattachement.

En cas d'absence, les ateliers étant enregistrés, la vidéo vous permettra de rattraper votre séance.

MODALITES DE REGLEMENT CHEQUE VIREMENT ESPECES

Date :

Signature :