



CONTRAT COURS COLLECTIFS DE SOPHROLOGIE

Le travail en sophrologie :

Je vous propose un apprentissage d'exercices de relaxations dynamiques doux, d'exercices de respirations puis après une détente du corps qui vous emportent au bord du sommeil et je vous accompagne dans des visualisations et suggestions mentales positives.

L'entraînement personnel :

La notion d'entraînement personnel est très importante pour arriver à une pratique régulière et autonome. Il vous appartient d'être assidu afin de progresser rapidement. Pour votre entraînement, vous pouvez enregistrer les séances pour les réécouter chez vous.

Le déroulement d'une séance :

Chaque séance d'1 heure se compose :

- D'un temps d'accueil des ressentis sur la semaine écoulée.
- Une série d'exercices de relaxations dynamiques doux
- Une détente du corps
- Une sophronisation
- Un temps d'écoute de vos ressentis sur la séance.

Le rythme des séances : Séance d'1 heure au rythme de une par semaine hors vacances scolaires.

Absences : Si vous êtes absent à votre cours cela est de votre responsabilité et vous pourrez rattraper votre séance sur un autre créneau horaire. Les absences qui seront de mon fait seront systématiquement rattrapées. Aucun remboursement ne sera effectué.

Le tarif : Voir fiche d'inscription.

La ponctualité : J'insiste sur la qualité du temps de sophronisation et il est important que les horaires de cours soient respectés pour une bonne pratique et le respect des journées de chacun.

Annulation : Toute séance non annulée 24h à l'avance au minimum est considérée comme due et effectuée.

Je reconnais avoir pris connaissance du contrat cours collectifs de sophrologie et je m'engage à le respecter.

Date et signature :