



## Fiche d'inscription aux cours collectifs de coach-respiration®

4ème trimestre 2024 (du lundi 16 septembre au mardi 17 décembre)

**LES COURS :** En vous inscrivant à mes séances, vous bénéficiez d'un programme complet et d'outils pratiques pour lâcher prise avec le mental et vous reconnecter à votre corps : initiation à la respiration consciente, respiration alternée, étirements des muscles respiratoires, apnées contrôlées, développement des capacités pulmonaires, exercices de coach-respiration® (travail postural, libération du souffle, gestion du stress, apaisement des tensions).

### LIEUX & HORAIRES :

- **BALIZENN (SAVANAH) :** 20, boulevard de l'Atlantique 56270 PLOEMEUR (LE COUREGANT)

*COURS COLLECTIFS TOUS PUBLICS : le lundi de 12h30 à 13h45*

*COURS COLLECTIFS TOUS PUBLICS : le mardi de 18h45 à 20h00*

- **LES 3 BULLES :** 41, rue Marc SANGNIER 56100 LORIENT

*COURS COLLECTIFS ENFANTS (6 - 11 ANS) : le mercredi de 10h à 10h45*

*COURS COLLECTIFS ADOS (12 ANS et +) : le mercredi de 11h à 11h45*

### FORFAIT :

- FORFAIT TRIMESTRIEL : 130 € TTC**
- FORFAIT LIBERTE (6 séances au choix durant le trimestre) : 80 € TTC**

Paiement en espèces, par chèque ou virement bancaire IBAN : FR76 3000 3033 9300 0502 0602 803

**PRENOM / NOM :** .....

**ADRESSE :** .....

**MAIL :** .....

**TELEPHONE :** .....

Eric RUFF - Tél. 06 09 07 05 66 - Mail : [contact@ericruff.fr](mailto:contact@ericruff.fr) - Site web : [www.ericruff.fr](http://www.ericruff.fr)

N° SIRET : 43944384700017