



# ILCG DU VERDUNOIS

(Instance Locale de Coordination  
Gérontologique)

1, Rue des Petits Frères - 55100 VERDUN

Tél. : 03.29.83.92.15

Madame, Monsieur,

En utilisant la respiration, des gestes et positions simples et adaptables, la relaxation va permettre de mobiliser et de dynamiser les qualités et les ressources de chaque personne. Sans trop d'efforts à fournir, elle va lutter contre :

- La prévention des chutes.
- Les troubles du sommeil.
- La prévention du stress et de l'angoisse.

De très bonnes raisons pour vous inscrire à notre Atelier ***“La Relaxation pour être en accord avec soi-même”*** qui débutera **le jeudi 05 mars 2020.**

Les séances se dérouleront chaque **jeudi de 09H30 à 10h30.**

Elles seront au nombre de **12 séances.**

Elles auront lieu à la

***Salle d'Animations de Bras sur Meuse  
14 rue Jean-Pierre GERARD  
55 100 BRAS SUR MEUSE  
(Face à la Mairie)***



Les tapis de sol seront fournis.

L'ILCG vous remercie de votre participation et vous souhaite d'agréables moments.

✂-----

## **ATELIER “LA RELAXATION POUR ÊTRE EN ACCORD AVEC SOI-MÊME” (12 séances débutant le JEUDI 05 MARS 2020)**

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

***A renvoyer à l'ILCG du Verdunois, 1 Rue des Petits Frères – 55 100 VERDUN.  
AVANT LE 02 MARS 2020***

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE.....

.....

DATE DE NAISSANCE : .....

TEL+PORTABLE : .....

ADRESSE MAIL : .....

Cotisation Atelier relaxation 20.00 euros les 12 séances

Etre à jour de son adhésion annuelle ILCG : 10€/an

Pour tous renseignements : Tél 03.29.83.92.15

Le lundi et le mercredi de 08H30 à 12H00 et de 13H00 à 18H00

Le vendredi de 13H30 à 16H30