

## Invitation stages sophrologie et ski nordique

Ils s'adressent aux débutants ou confirmés dans chaque discipline.

Contenu : Comment surmonter nos peurs conscientes ou inconscientes, oser, s'engager, progresser dans nos vies, sur les skis, retrouver une détente mentale, physique avec amélioration des performances.

- En semaine sur 5 jours en demi-stage matin :

9h à 10h sophrologie – 10h30 à 12h30 ski nordique

Ou après- midi :

14h à 15h sophrologie – 15h30 à 17h30 ski nordique

Ou en stage complet matin et après-midi

- En week-end sur 2 jours en demi-stage matin ou après-midi, ou en stage complet matin et après-midi

Les dates :

Lundi 26 Décembre au Vendredi 30 Décembre 2016

Lundi 20 Février au Vendredi 24 Février 2017

Mardi 18 Avril au Samedi 22 Avril 2017

Les we

Samedi 18 Février au Dimanche 19 Février 2017

Samedi 4 Mars au 5 Mars 2017

Tarif par personne :

Demi stage semaine = 284 € stage complet = 500 €

Demi stage we = 114 € stage complet we = 228 €

Les contenus et horaires :

1h de sophrologie, 30 mn de pose, 1h30 de ski nordique = 3H

Contact sophrologue : Annie DucoDuchier site internet

<https://www.google.com/webhp?q=www.annie-sophrologue-01.com>

Contact monitrice de ski : Josiane Lasnier site internet

<http://www.ecole-de-ski-le-revard.fr/>