

**Samedi
27 juin 2026
14h-17h**

Atelier pratique

Relaxation Active Martenot

Souffle, ami du mouvement et de la détente

**Selon différentes approches,
vous laisserez votre souffle initier
un mouvement doux d'ouverture
et d'expansion selon les possibilités
de votre corps.**

Cet atelier se déroulera en 5 temps :

- Rappel anatomique
- Un moment de préparation du corps
à la détente
- Pratique selon diverses respirations
- Relaxation musicale
- Échanges



CONTACT

Françoise Cherfils
*Enseignante de Relaxation Active
Martenot*
Tél : 06 17 45 88 70
floraison22@hotmail.fr

Vous pouvez également visiter
le site internet de l'Association
Relaxation Active :
www.relaxation-active.asso.fr

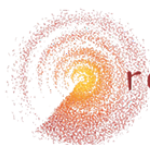
INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU DE RENDEZ-VOUS

Retrouvons-nous à partir de 13h50
au Centre des Deux Moulins
185, rue Château des Rentiers
75013 Paris

RECOMMANDATIONS

- Prévoir une tenue souple.
- Apporter un carnet et un stylo.



Bulletin d'inscription

à l'atelier pratique de Relaxation Active Martenot du 27 juin 2026

Inscription jusqu'au 24 juin 2026.

- Pour les adhérents à l'Association Relaxation Active : 30 € par chèque à l'ordre de Association Relaxation Active
- Pour les non-adhérents : 30 € + 5 € d'adhésion (couvrant l'assurance) en 2 chèques distincts à l'ordre de Association Relaxation Active

50 % du montant de l'inscription sera conservé en cas d'annulation après le 24 juin 2026

Groupe de 12 participants maximum.

Merci de bien vouloir remplir vos coordonnées personnelles ci-dessous :

Prénom..... NOM.....

Adresse postale

Mail Portable.....

Date du jour.....

Signature

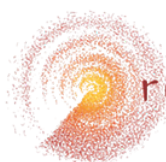
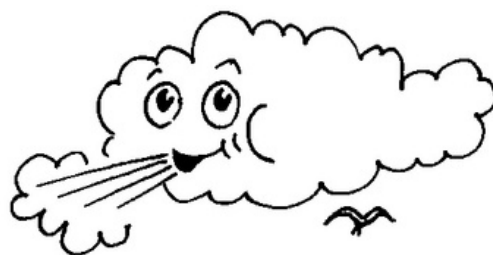
Je consens à communiquer mes coordonnées personnelles dans le cadre de l'inscription à l'atelier pratique de Relaxation Active Martenot et de l'adhésion à l'association Relaxation Active.

Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement les concernant en envoyer un courriel à :
marie-annick@relaxation-active.asso.fr

→ **BULLETIN D'INSCRIPTION + CHÈQUE(S)**
À ENVOYER AVANT LE 24 JUIN 2026

À L'ADRESSE SUIVANTE :

FRANÇOISE CHERFILS
4, ALLÉE DU LEVANT
94260 FRESNES



relaxation active

Association loi 1901, créée en 1993

www.relaxation-active.asso.fr