

BULLETIN D'ADHESION

Cotisation annuelle de septembre à septembre :

Personne Physique :

15 € cotisation de base

Cotisation Réduite :

12 € pour les personnes cotisant déjà à d'autres associations (sur justificatif)

8 € pour les personnes à très faible revenu

25 € Couple (remplir 1 bulletin par personne)

Dons :

je soutien l'association, je fais un don de.....

* Avantages adhérent :

- 1 séance de massage assis offerte
- Réduction sur certaines activités
- Tarif préférentiel sur les réunions proposées.
- Assemblée générale annuelle

✂

Merci de remplir les champs ci-dessous :

Nom

Prénom

Adresse

.....



Tél. portable.....

Email :.....

Date de naissance :.....

ACTIVITES DE L'ASSOCIATION

Cours de cuisine - Week-end rando-cuisine - Ateliers - conférences - visite de lieux - Massage* assis - Massage* relaxant aux huiles essentielles - Cours de biokinésie (gymnastique spécifique) - Randonnées - Stage de détoxination - consultations naturopathiques ...

*Sans finalité médicale.



Idée Cadeau offrez des séances de massage*, des cours de cuisine, des sorties randonnées... à vos proches (famille, amis, collègues...)

« LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE »

ASSOCIATION loi 1901

dont l'objet est de :

☛ *Participer à la prévention et à l'éducation de la santé et du bien-être, par la promotion de l'hygiène alimentaire, l'hygiène musculaire, l'hygiène émotionnelle*

☛ *Sensibiliser à l'écologie, la découverte et le respect de la nature.*



1, Cloutette - 65300 CLARENS

Tél. 05.62.39.16.24.

Courriel : ateliers.bienetre@yahoo.fr

Site Internet : www.ateliers-bien-etre.fr

LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE

- PROGRAMME jusqu'à l'automne 2008 - d'autres dates vont s'ajouter*

DATES	ANIMATION	HORAIRES	PARTICIPATION	ARRHES **
Lundi 30 juin	Cours de cuisine-santé au naturel "cuisine revitalisante" théorie + pratique + repas dans une cour ombragée si le temps le permet. 8 personnes maxi. Pour l'organisation merci de réserver au plus tôt	10h à 14h30	22 € adhérent 25 € non- adhérent	10 €
Samedi 5 juillet	Cours de cuisine-santé au naturel "cuisine revitalisante" théorie + pratique + repas dans une cour ombragée si le temps le permet. 8 personnes maxi. Pour l'organisation merci de réserver au plus tôt	10h à 14h30	22 € adhérent 25 € non- adhérent	10 €
06 au 10 juillet	YOGA & RANDO-DECOUVERTE en vallée d'Aure : Hautes-Pyrénées Venez découvrir les bienfaits du Yoga parmi les sites les plus prestigieux de la vallée d'Aure et de l'Aragon. YOGA : 2 séances en salle / jour (matin et soir) RANDO : 1 marche facile ou plus longue / jour	début 14h fin 13h	200 € + Hébergement et nourriture	100 €
Lundi septembre	Cours de cuisine-santé au naturel "Cuisine vitalité et graines germées" 8 personnes maxi. Pour l'organisation merci de réserver au plus tôt	10h à 14h30	22 € adhérent 25 € non- adhérent	10 €
Samedi septembre	Cours de cuisine-santé au naturel "Cuisine vitalité et graines germées" 8 personnes maxi. Pour l'organisation merci de réserver au plus tôt	10h à 14h30	22 € adhérent 25 € non- adhérent	10 €
Dimanche 21 septembre	Visite d'une ferme biodynamique dans les Baronnie. Minimum 10 personnes	à définir		
Fin septembre	cours de BIODANSE. Dynamisez votre corps avec des mouvements santé simples accessibles à tous, Retrouver ou entretenir une souplesse des articulations et de la colonne vertébrale. Améliorer le fonctionnement des organes éliminateurs (foie, intestins, reins,,), la circulation sanguine et lymphatique. Apprendre à se relaxer. Cours d'1heure par semaine. Nous contacter pour connaître le lieu, jour et horaire.		80 € par trimestre (10 séances)	
dimanche 28 septembre	Stand à la Foire bio de Bagnères de Bigorre (65) Place de la Halle aux Grains	9h30 à 19h30.		
03 au 05 octobre	Week-End Monodiète randonnée et biokinésie : "La cure de raisin" à Montégut (Hautes-Pyrénées) Nous contacter pour recevoir la fiche technique	début 18h fin 17h	125 € + hébergement	50 €
03 au 08 octobre	5 jours de monodiète et biokinésie dont 3 jours de randonnée : "La cure de raisin" à Montégut (Hautes-Pyrénées) Nous contacter pour recevoir la fiche technique		260 € + hébergement	100 €

* D'autres animations et ateliers vont s'ajouter, nous contacter pour connaître les dates ou consulter notre site Internet : www.ateliers-bien-etre.fr

** Les réservations se font dans l'ordre d'arrivée des arrhes.

SI VOUS SOUHAITEZ ETRE INFORME DES ACTIVITES DE L'ASSOCIATION. Merci de nous communiquer vos coordonnées (si possible par mail).