

# Bulletins d'inscription individuels

(à déposer avec le règlement pour le 12/11/2022)

Règlement par chèque à l'ordre de LA CIGALE ET LES FOURMIS

7 rue du Carré au Frêne – 21560 REMILLY-SUR-TILLE

NOM : ..... Prénom : ..... Age : .....

Mail : ..... Téléphone (obligatoire) : .....

ACTIVITES		Cochez vos choix	Sommes à régler
10h-11h : SHAOLIN QI CONG	8€		
11h15-12h15 : POWER YOGA	8€		
14h-15h : PILATES & VOIX	8€		
15h30-16h30 : PERCUS 7-12 ans	8€		
17h-18h : PERCUS ados/adultes (à partir 13 ans)	8€		
		<b>TOTAL :</b>	

NOM : ..... Prénom : ..... Age : .....

Mail : ..... Téléphone (obligatoire) : .....

ACTIVITES		Cochez vos choix	Sommes à régler
10h-11h : SHAOLIN QI CONG	8€		
11h15-12h15 : POWER YOGA	8€		
14h-15h : PILATES & VOIX	8€		
15h30-16h30 : PERCUS 7-12 ans	8€		
17h-18h : PERCUS ados/adultes (à partir 13 ans)	8€		
		<b>TOTAL :</b>	

En m'inscrivant ou en inscrivant mon/mes enfants mineurs à cette manifestation, je donne au responsable l'autorisation de prendre toutes les décisions qu'il jugerait utiles et autorise le médecin ou le chirurgien à intervenir s'il en juge la nécessité, je donne au responsable l'autorisation d'utiliser, de reproduire et de publier les photographies prises dans le cadre de l'activité.

Date :

Signature :



## VENDREDI 18 & SAMEDI 19 NOVEMBRE 2022



Salle du Vernois - REMILLY-SUR-TILLE

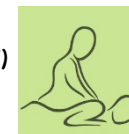
### Journée DECOUVERTE

### « Soin, Sport, Voix & Musique »

**OUVERT à TOUS  
INSCRIPTIONS  
OBLIGATOIRES**

#### VENDREDI 18 NOVEMBRE

18h - 20h MASSAGE par Sandrine « LOMI LOMI » (sur RDV)



#### SAMEDI 19 NOVEMBRE

10h - 11h SHAOLIN QI CONG avec Fabien 8€



11h15 - 12h15 POWER YOGA avec Fabien 8€



12h - 14h MASSAGE par Sandrine « LOMI LOMI » (sur RDV)

14h - 15h PILATES & VOIX avec Raphaël & Stéphanie 8€



15h30 - 16h30 PERCUSSIONS AFRICAINES 7-12 ans

INITIATION avec Julien 8€



17h - 18h PERCUSSIONS AFRICAINES ados/adultes

INITIATION (à partir 13 ans) avec Julien 8€

**Contacts en soirée : Sandrine 06.80.24.31.85 / Aline 07.86.79.86.50**

**Infos à l'intérieur, Inscriptions au dos**



Fabien Lo Cicero :

- **SHAOLIN QI CONG** : La « gymnastique-médecine » quotidienne des Moines Shaolin pour bien démarrer la journée ! Enchaînement de mouvements debout. Convient à tous.
- **POWER YOGA** : (nombre de places limité, prévoir une serviette) Version moderne du Hatha Yoga pour les connaisseurs, un yoga qui mobilise le corps en profondeur dans le but de se renforcer et améliorer souplesse, équilibre et flexibilité. Pour cette séance découverte, l'accent sera mis sur l'EQUILIBRE ! Qui veut essayer ?

Raphaël Roussel & Stéphanie Doubez :

- **PILATES & VOIX** : (nombre de places limité, prévoir une serviette) : Travail de posture avec respiration spécifique du chant, permettant des vocalises claires et une détente du diaphragme. Séance « à 2 voix » avec 2 intervenants rien pour vous !

Julien Charnet :

- **INITIATION PERCUSSIONS AFRICAINES (7/12 ans ou ados/adultes)**: (nombre de places limité) Venez apprendre à jouer des rythmes africains sur différents instruments (djembés, dunduns, krins, yabaras). Une approche différente sera proposée aux 2 groupes d'âge. Vous allez tous vous surprendre à réussir à produire une musique en groupe en une seule séance ! Aucun prérequis musical, les instruments sont fournis.



### Sandrine « Lomi Lomi » : MASSAGE sur RDV

Sandrine a été formée à l'EFM de Dijon. Diplômée en 2020, elle a créé son auto entreprise de coaching sportif et de massages bien-être. Elle vous accompagne dans la préparation et la récupération lors d'évènements sportifs et propose également des massages bien-être, relaxants, décontractants ou stimulants. Elle saura répondre à vos besoins et vos envies du moment avec

professionnalisme dans un espace intime aménagé (salle annexe du Vernois) pour la *Journée Découverte* de LA CIGALE ET LES FOURMIS.

Si vous désirez bénéficier d'un soin n'hésitez pas à prendre rendez-vous directement auprès de :

**Sandrine LOMI LOMI 07.66.37.72.27**

**Tarifs: 15 minutes 10 euros / 20 minutes 15 euros**

**(Règlement directement à Sandrine « Lomi Lomi »)**

Nos intervenants  
18/19 Novembre 2022



Fabien



Julien



Raphaël



Sandrine Lomi Lomi