

DÉCOUVERTE DU SEITAÏ

Ateliers animés par Romain Cazumayou

“Cette pratique issue de la tradition de thérapie manuelle japonaise vise à :

- ajuster le corps : l'assouplir, le détendre
- apaiser le mental : diminution du stress, apaisement, concentration et développement de l'attention, optimisation des compétences intellectuelles et relationnelles, récupération de la confiance en soi.

Le Seitaï permet de ressentir son corps pour un bénéfice durable favorisant une bonne capacité d'adaptation aux conditions extérieures physiques, comme le climat ou celles plus émotionnelles ou intellectuelles dans la relation que nous avons avec les autres. Les ateliers Seitaï proposés permettent de découvrir et intégrer la pratique d'exercices qui seront ensuite exploitable quotidiennement”.

INSCRIPTION avant le 19 juillet 2015

[Bulletin d'inscription en page 2](#)

Pour les 6/12 ans

Le 25 juillet de 10h00 à 11h00

Pour les Adultes

Le 8 août de 10h00 à 12h00

Dojo de Seitaï

45 bis rue de la Mairie

37520 LA RICHE - TOURS

Entre les arrêts de bus

Ste Anne et Félix

[Télécharger le plan](#)

Participation aux frais

Adhérent

Enfant : 6,00 € Adulte : 10 €

Non adhérent

Enfant : 10 € Adulte : 14 €

Talon à renvoyer à AFEP INSCRIPTION 56 Rue de la Montjoie 45770 SARAN
Accompagné de votre chèque à l'ordre du Trésorier AFEP

X15.615.ACE – ATELIER SEITAÏ

Adhérent : oui non

Nom de la famille

Adresse :

Tél.* Email :

*contact le jour de l'activité

Nom/Prénom et âge de l'enfant participant

Nom/Prénom de l'adulte participant

Soit chèque(s) ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant de €

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.

Date et signature :