

## Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05

lfaslyon8@free.fr



**I.F.A.S**  
**L'école de la réussite !**



### Un coach à domicile

Ou au micro studio de l'IFAS (Lyon 8)

« L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre »

#### Séances particulières

L'IFAS vous propose des séances particulières à domicile (Lyon et sa proche banlieue) ou dans son micro studio (Lyon 8) :

- **Sophrogym®** (remise en forme) ;
- **Sophrostress®** (gestion du stress) ;
- **Sophroport®** (préparation mentale à la performance) ;
- **Préparation physique** (spécifique à une discipline sportive ou à un concours...) ;
- **Sophrologie.**

Un spécialiste diplômé mettra toutes ses compétences en action pour vous garantir :

- Des séances adaptées à vos besoins et vos disponibilités ;
- Un suivi personnalisé ;
- Un maximum d'efficacité dans votre recherche de la forme, du bien être, de la santé ou de l'excellence sportive...

#### Tarifs

	A domicile	Au micro studio de L'IFAS	
<b>1 séance</b>	75 €	70 €	- Les séances durent de 45 minutes à 1 heure15 minutes.
<b>4 séances</b>	280 € (soit 70 € la séance)	260 € (soit 65 € la séance)	- Les programmes comprennent 1 à 3 bilans personnalisés.
<b>8 séances</b>	520 € (soit 65 € la séance)	480 € (soit 60 € la séance)	- 1 Cd audio Sophrogym est offert pour toute inscription.
<b>12 séances</b>	720 € (soit 60 € la séance)	660 € (soit 55 € la séance)	
<b>16 séances</b>	880 € (soit 55 € la séance)	800 € (soit 50 € la séance)	
<b>20 séances</b>	980 € (soit 49 € la séance)	880 € (soit 44 € la séance)	

#### Contact

Contactez-nous pour obtenir plus d'informations sur les formules à la carte et un devis :

[lfaslyon8@free.fr](mailto:lfaslyon8@free.fr) - 06.98.77.30.05 - [www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)