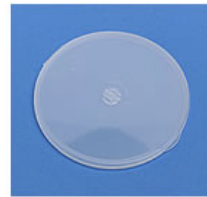




I.F.A.S L'école de la réussite !



La Sophrogym



(Livré dans un boîtier slim rond transparent)

CD Audio :

1. Présentation de la Sophrogym 5'
2. Séance guidée 40'

La Sophrogym est un programme d'entraînement original novateur et efficace combinant d'une part des séquences de gymnastique telles que l'activation cardiovasculaire, le renforcement musculaire et les étirements et d'autre part des séquences inspirées des principes et techniques de la Sophrologie telles que la respiration, la relaxation dynamique, l'imagerie mentale et l'autosuggestion.

Une pratique régulière vous permettra d'obtenir entre-autre les bienfaits suivants :

- **Un accroissement de votre bien-être.**
- **Une amélioration de votre endurance de votre force et de votre souplesse.**
- **Une optimisation de votre coordination et de votre équilibre.**
- **Une régulation de votre poids.**
- **Une meilleure gestion de votre stress...**

La séance guidée, va vous permettre de découvrir et d'aborder la pratique de la Sophrogym en douceur et à votre rythme. **Sa simplicité, sa durée d'environ 40' et la grande efficacité des exercices qui la composent, vous permettent de la pratiquer en tout lieu et à tout moment.**

Un ebook illustrant la séance guidée est disponible gratuitement sur le www.sophrogym.com

✂.....

Bon de commande

A retourner avec votre règlement (par chèque) à :
IFAS – 10 rue Garon Duret – 69008 Lyon

Nom/prénom :

Adresse d'expédition :

E-mail :

Je désire recevoir le CD Audio Sophrogym, Présentation et séance guidée :	Qté	P.A.F	Total
		12 €	