

## Planning cours Luc 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	MINDFULNESS SOLIDAIRE Septembre à Octobre	7h00-7h30 QI GONG routine du matin en visio (T1)		7h00-7h30 QI GONG routine du matin en visio (T1)	9h30 à 11H00 QI GONG (T8) Espace MAILISO Conches en Ouche
		9H15-10h45 QI GONG (T5) Espace corps pluriel Gravigny		MINDFULNESS SOLIDAIRE Octobre / Novembre	
		11h00-12h00 MEDITATION (T2) Espace corps pluriel Gravigny			
MIDI			12h30-13h30 Qi GONG (T2) Caer-Normanville	12h15-13h00 Bain forêt (T2) Forêt d'Evreux	
APRES MIDI		16h00-17h15 QI GONG adapté (T4) Espace corps pluriel Gravigny			
SOIR	Programme MBSR/ ou Résilience 18h30-21h00	18h00 à 19h15 QI GONG (T4) Espace corps pluriel Gravigny	18h30-19h45 QI GONG en visio (T3)	18h30 à 20h00 QI GONG (hors SEVES) (T7) ALM - Évreux	
		19h45-20h45 MEDITATION (T6) JAE Évreux	20h30-21h30 MEDITATION en visio (T2)	20h30-21h30 MEDITATION (T2) ALM - Évreux	

### Tarifs 2023-2024 SEVES (adhésion 15€ inclus)

	Annuel	Trimestre
T1	/	35€/1séance - 50€/2séances
T2	175 €	80 €
T3	205 €	90 €
T4	215 €	90 €
T5	255 €	100 €

Réduction -20 % à partir du 2ème membre de la famille

Réduction -20% sur le 2ème activité

Paiement possible en trois chèques

La question financière ne doit pas être un frein à votre inscription, nous contacter.

### Tarifs en séance individuelle 1h sur demande :

En visio 50€ / ou à domicile 60€ + frais déplacement à partir de 10kms facturé 35cts/km

Dégressif à partir de 10 séances

## Tarifs hors SEVES :

	Annuel	Association
T6	160€ + 35€ adhésion	JAE
T7	132+16€ adhésion	ALM
T8	210€ +adhésion +5€ licence	Espace Mailiso

### Équipement individuel :

Tenue et chaussures d'intérieur souples ou chaussettes

Tapis sol et coussin de méditation selon le cours

### Renseignements/Inscription :

sevesbienetre@gmail.com

Tél : 06 62 18 30 32