



# FICHE D'INSCRIPTION HYPNO-RANDO

**NOM** **TEL**  
**PRENOM** **MAIL**  
**AGE** **Responsable légal (titulaire de l'adhésion au FRL)**  
**ADRESSE** **DATE**  
**CP** **SIGNATURE**  
**VILLE**

Votre adresse mail est uniquement utilisée par le FRL notamment pour diffuser notre mémento, informations et changements imprévus en cours d'année. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique exclusivement destiné à la gestion de l'association. Conformément à la loi « Informatique et liberté » du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit, veuillez-vous adresser par courrier au FRL ou envoyer un mail sur l'adresse suivante : [frlgadagne@wanadoo.fr](mailto:frlgadagne@wanadoo.fr)

**L'hypno-rando pour lâcher prise et se reconnecter vers une belle image de soi !  
C'est un accompagnement en groupe, pour améliorer sa confiance en soi et mieux gérer ses émotions.**

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

- De l'activité physique : 1h de marche rapide sur la commune de Chateaufneuf de Gadagne,
- Des conseils diététiques pour sortir des préjugés alimentaires (cours du Lundi 10h30),
  - L'expérience de techniques hypnotiques pour changer,
  - L'apprentissage d'outils de gestion des émotions,
- La reconnexion à son corps et ses sensations, mieux se connaître,
- Rencontrer de nouvelles personnes et échanger sur des problématiques communes...

**Manon Deloche – Diététicienne et Hypnothérapeute, Enseignante au FRL**

*(Indiquez vos réponses et vos choix en cochant les cases souhaitées - les horaires des cours sont indicatifs et seront adaptés en fonction des souhaits et des groupes de niveaux en début d'année)*

## Adhésion à l'association obligatoire 27€/an et par famille

**COURS Adultes 1h00 / semaine**  
Thèmes : Améliorer son rapport au corps et à l'alimentation / Gérer ses émotions

Lundi 10 h 30

### Montant à régler :

- La totalité 1 chèque de **177 €** (par chèque de la totalité encaissé le 10 Octobre 2024)
- 3 chèques **59 €** (encaissés en Octobre 2024 - Janvier et Avril 2025)

**COURS Adultes 1h00 / mois**  
Thème : Gérer ses émotions

Lundi 18 h 30 (1<sup>er</sup> Lundi du mois hors vacances scolaires soit 10 séances/an)

### Montant à régler :

- La totalité 1 chèque de **59 €** (par chèque de la totalité encaissé le 10 Octobre 2024)

\* Lieu de rendez- vous : Devant le portail du Château de l'Arbousière