



Virginie Aubert  
*sophrologue*

## PASSER SEREINEMENT MES EXAMENS

Accompagnement de sophrologie en groupe - 14 janvier au 13 mai 2023



Examens, concours, permis, la sophrologie est une des méthodes actuellement les plus prisées pour faire face au stress, renforcer ses capacités de réussite et vivre l'évènement le plus sereinement possible.

Je vous propose un accompagnement de 10 séances de sophrologie au cours duquel je vous transmettrai des outils basés sur la respiration contrôlée, le relâchement musculaire et de la suggestion mentale, pour passer sereinement vos examens.

### Calendrier et thèmes des séances

- S1. samedi 14 janvier : présentation, introduction et bases de sophrologie
- S2. samedi 28 janvier : évacuer la peur des examens
- S3. samedi 11 février : se détacher de la pression des examens
- S4. samedi 25 février : optimiser la mémorisation
- S5. samedi 11 mars : renforcer la confiance en soi
- S6. samedi 25 mars : vivre la réussite à l'issue des examens
- S7. samedi 8 avril : vivre la confiance avant les examens
- S8. samedi 15 avril : vivre une performance optimale pendant les examens
- S9. samedi 29 avril : passer sereinement ses examens
- S10. samedi 13 mai : clôture de l'accompagnement

**Public**

Tout public à partir de 16 ans.

**Déroulement des séances**

Les séances se déroulent en trois temps : un temps d'installation, suivi d'un temps de pratique pendant lequel plusieurs exercices de sophrologie sont proposés. La séance est conclue par un temps d'échange pour les personnes qui le souhaitent. Les exercices se pratiquent assis et debout (adaptation en fonction de vos contraintes).

**Modalités pratiques des séances**

Les séances ont lieu au cabinet, **9 rue de l'Oberharth 68000 Colmar**, le samedi matin, de 10h30 à 11h30, du 14 janvier au 13 mai 2023. Places de parking gratuites dans la rue du cabinet.

Les séances durent de 1h à 1h15.  
Groupe de maximum 5 personnes.

Bienveillance, discrétion et non jugement sont requis entre les participants.

Pour assurer le bon déroulement des séances, merci de venir à l'heure.

**Tarif**

Tarif de l'accompagnement : 180€ pour les 10 séances (20€/séance - 1 séance offerte).

Modalités de règlement : 2 chèques sont à remettre lors de l'inscription : 1 chèque de 100€ (encaissé à la première séance) et 1 chèque de 80€ (encaissé à la 5ème séance).

Certaines mutuelles prennent en charge la sophrologie dans les forfaits médecines douces, une facture vous sera remise à chaque encaissement.

**Modalités d'annulation, de remboursement et de rattrapage**

Voir en annexe.



Virginie Aubert  
*sophrologue*

## PASSER SEREINEMENT MES EXAMENS

Accompagnement de sophrologie en groupe - 14 janvier au 13 mai 2023

Nom prénom

Adresse

Portable

Email

- Je m'inscris aux 10 séances de sophrologie en groupe « passer sereinement mes examens ».
- Je joins 2 chèques à mon inscription, 1 chèque de 100€ (encaissé à la première séance) et 1 chèque de 80€ (encaissé à la 5ème séance).
- J'ai noté que mon inscription sera confirmée par email.
- J'ai pris connaissance des conditions générales de vente (document en annexe).
- Je souhaite être informé(e) des actualités du cabinet de sophrologie par email (maximum 1 email / mois)

Le

à

Signature

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## COORDONNÉES DU VENDEUR

Aubert Virginie EI - Sophrologue certifiée RNCP

Auto entreprise enregistrée à l'Urssaf Alsace - Siret : 910 179 522 00016 - APE : 8690F

Cabinet : 9 rue de l'Oberharth 68000 Colmar - Tél. 07 64 50 93 19

Siège social : 53 rue Charles Grad 68000 Colmar

## OBJET ET CHAMP D'APPLICATION

Toute inscription à un accompagnement de sophrologie en groupe, proposé par Virginie Aubert, implique l'acceptation sans réserve par l'acheteur et son adhésion pleine et entière des présentes conditions générales de vente.

## DOCUMENTS CONTRACTUELS

Chaque personne souhaitant s'inscrire retourne le bulletin d'inscription correspondant à l'accompagnement choisi, dûment complété et règle les frais à l'inscription. Virginie Aubert transmet en retour, une confirmation d'inscription par email. Une facture est remise à l'encaissement de chaque règlement.

## TARIF ET REGLEMENT

Les tarifs indiqués sont TTC.

Tarif d'un accompagnement de sophrologie en groupe : 180€ pour 10 séances.

Modalités de règlement à l'inscription : 1 chèque de 100€ (encaissé à la première séance) et 1 chèque de 80€ (encaissé à la 5ème séance)

## ANNULATION, REMBOURSEMENT, RATTRAPAGE

### L'annulation à l'initiative d'une personne inscrite doit être faite par écrit.

Les conditions de remboursement sont les suivantes :

- . annulation jusqu'à 7 jours avant le début de l'accompagnement : remboursement total des séances, soit 180€.
- . annulation entre 7 et 3 jours avant le début de l'accompagnement : remboursement partiel à hauteur de 75% de l'acompte versé à l'inscription, soit 135€.
- . annulation moins de 3 jours avant le début de l'accompagnement : aucun remboursement sauf cas de force majeure (sur justificatif).

En cas d'absence, les séances manquées ne sont ni rattrapées, ni remboursées.

### Annulation ou report à l'initiative de Virginie Aubert :

En cas d'annulation de l'accompagnement, l'intégralité des frais d'inscription seront remboursés. Chaque inscrit sera prévenu par email, au plus tard 7 jours avant le début de l'accompagnement, de l'annulation de ce dernier.

En cas d'annulation de séance, pour cas de force majeure, chaque inscrit sera prévenu au plus tard 24h avant la séance. Une date de report sera proposée.

## DONNEES PERSONNELLES

Aucune donnée personnelle n'est collectée et utilisée à des fins commerciales sans autorisation. Chaque inscrit a un droit de consultation et de modification des informations le concernant. Il pourra exiger par écrit, la suppression des données le concernant.

## DROIT APPLICABLE ET JURIDICTION COMPETENTE

La législation française s'applique au présent contrat. En cas d'absence de résolution amiable d'un litige né entre les parties, les tribunaux français seront seuls compétents pour en connaître.