



Questionnaire

« Découverte de la Sophrologie »

La municipalité en partenariat avec le CCAS, souhaite mettre en place des cours de sophrologie assise dispensés par une professionnelle expérimentée pour les personnes de plus de 60 ans et ce à partir de 2025. Un dossier de demande de subvention doit être déposé auprès de la Conférence des financeurs de la perte d'autonomie de la Drôme, et pour cela nous souhaitons connaître le nombre de personnes intéressées par ces cours.

Afin d'apprendre à vous connaître et de mieux répondre à vos besoins et attentes. Je vous remercie de bien vouloir compléter ce questionnaire avant le 30 juin 2024.

	OUI	NON
Seriez-vous intéressé(e) par des ateliers bien-être ? Si oui, quels seraient les bénéfices ?		
Connaissez-vous la Sophrologie ? Les techniques de relaxation ?		
Avez-vous déjà pratiqué la Sophrologie ou une technique apparentée ? (Yoga, méditation, qi-gong ..) Si oui, quels bénéfices avez-vous ressentis ?		
Ressentez-vous régulièrement de la fatigue et des troubles du sommeil ?		
Vous sentez-vous stressé(e) ?		

Prénom : Nom :

Adresse : Commune

Portable : Mail

Age :

Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée, donc nous vous encourageons à soumettre votre candidature dès que possible, et à renvoyer le questionnaire à l'adresse suivante : invitations@chatuzangelegoubet.fr

