

Remplir votre panier en choisissant la carte d'adhésion en fonction de votre situation :

**-Déjà adhérents à Famille rurales année 2025** : carte Famille réinscription (25€) ou carte Sénior réinscription pour les retraités (13€)

**-Nouveaux adhérents** : carte Famille inscription (33€) ou carte Sénior inscription pour les retraités (18€)

La première année la carte Famille rurales 2026 est majorée de la période de septembre à décembre 2025.

**-Déjà adhérent 2025-2026** : sélectionner « déjà adhérent »

## ATELIERS SOPHROLOGIE

Partager

par [FAMILLES RURALES DE BRETAGNOLLES SUR MER](#)

Pour votre réinscription ou Inscription : - n'oubliez pas de prendre votre carte FR pour valider votre inscription Le soutien à Helloasso n'est pas obligatoire : vous pouvez faire " modifier " et mettre zéro

Choix des produits

Détails des produits

Coordonnées

Récapitulatif

**Carte Familles Rurales Sénior - Retraité(e) 2026**  
**Inscription**  
Nouveaux adhérents : Carte Familles Rurales Sénior - Retraité(e)  
Obligatoire pour toutes activités au sein de l'association FR  
Bretagnolles.

18€

-0+

Limité à 1 par personne

**Carte Familles Rurales "Famille" 2026**  
**Inscription**  
Nouveaux adhérents : Carte Familles Rurales "Famille" Obligatoire  
pour toutes activités au sein de l'association FR Bretagnolles.

33€

-0+

Limité à 1 par personne

**Carte Familles Rurales Sénior - Retraité(e) 2026**  
**Réinscription**  
Carte Familles Rurales Sénior - Retraité(e) Obligatoire pour toutes  
activités au sein de l'association FR Bretagnolles.

13€

-0+

Limité à 1 par personne

**Carte Familles Rurales "Famille" 2026**  
**Réinscription**  
Carte Familles Rurales "Famille" Obligatoire pour toutes activités  
au sein de l'association FR Bretagnolles.

25€

-0+

Limité à 1 par personne

**Déjà adhérent FAMILLES RURALES 2025-2026**  
Vous avez déjà votre carte pour une autre activité

Gratuit

-0+

Limité à 1 par personne

Ajouter avec



## Ajouter votre ou vos ateliers

### FORMULE « UNE SÉANCE MENSUELLE » 9 séances d'1h30

Une pause pour se détendre et se ressourcer pour améliorer son bien-être au quotidien . Choix des thèmes lors de la première séance.

2025: 4 Octobre - 8 Novembre - 6 Décembre

2026: 10 Janvier - 7 Février - 7 Mars - 28 Mars - 30 Mai - 13 Juin

108€

-

0

+

15 produits restants

Limité à 1 par personne

### ATELIER « Le pouvoir de la respiration » 3 séances d'1h30

11 octobre – 18 octobre – 22 novembre 2025

- Prendre conscience de son espace respiratoire

- Comprendre l'impact de la respiration sur notre bien-être et comment l'optimiser

- Expérimenter différentes pratiques respiratoires utiles

36€

-

0

+

15 produits restants

Limité à 1 par personne

### ATELIER « Améliorer son sommeil grâce à la sophrologie » 3 séances d'1h30

17 janvier – 24 janvier – 14 mars 2026

- Comprendre les mécanismes du sommeil

- Expérimenter des techniques simples de récupération

- Des outils pour améliorer son sommeil

36€

-

0

+

15 produits restants

Limité à 1 par personne



Commander >



## Exemple : Compléter les données

Choix des produits

Détails des produits

Coordonnées

Récapitulatif

Les champs suivis d'une étoile (\*) sont obligatoires

1x Carte Familles Rurales Sénior - Retraité(e) 2026 Inscription

NOM\*

PRENOM\*

Adresse complète\*

Code Postal\*

Ville\*

Date de naissance

jj/mm/aaaa

N° de téléphone\*

E-mail\*

J'autorise l'association FRB à prendre des photos dans le cadre des activités et utiliser les images à des fins non commerciales\*

☐ Oui

☐ Non

1x ATELIER « Le pouvoir de la respiration » 3 séances d'1h30

NOM\*

PRENOM\*

Total

54 €


Suivant >





Suivant >




Compléter les données

 Choix des produits

 Détails des produits

 Coordonnées

☒ Récapitulatif

 Les champs suivis d'une étoile (\*) sont obligatoires

### Informations de paiement

☐ Payer en tant qu'organisme

Prénom \*

Nom \*

Email \*



Total

**54 €**

Suivant >



Suivant >



## Récapitulatif

### Produits et options

Carte Familles Rurales Sénior - Retraité(e) 2026 Inscription	18 €
ATELIER « Le pouvoir de la respiration » 3 séances d'1h30	36 €
<b>Votre contribution au fonctionnement de HelloAsso</b> <a href="#">Pourquoi contribuer ?</a> - <a href="#">Modifier ma contribution</a>	<b>6.50 €</b>

- ☐ J'accepte le document suivant : [Règlement de l'association](#) \*
- ☐ J'ai compris que HelloAsso est une entreprise sociale et solidaire et confirme vouloir lui apporter une contribution financière, facultative et modifiable, en finalisant mon paiement pour assurer la gratuité du service à l'association. \*
- ☐ J'accepte les [Conditions Générales d'Utilisation](#) du service et j'ai lu la [charte de confidentialité](#). \*

\* Champs obligatoires

Total  
à payer pour vos achats

**60.50 €**

Payer >

Paiement sécurisé



Choisissez votre contribution ou non contribution à « **helloasso** » avec le curseur



**Vous faites grandir HelloAsso  
(et donc, le secteur associatif !)**

votre soutien : **10,35 €**

Un énorme merci ! Grâce à vous, notre équipe peut en faire plus pour les associations : créer de nouveaux services, encourager l'engagement citoyen, plaider en faveur du secteur associatif...

Valider



**Sans vous, HelloAsso n'existerait pas !**

0,00 €

votre soutien : **0,00 €**

Votre soutien est notre seule source de revenus. Même **1€** fait la différence : chaque geste nous permet de continuer à offrir des services gratuits à 350.000 associations !

Je ne souhaite pas soutenir aujourd'hui

Je laisse une contribution volontaire de 1.48 €

Compléter les données

Vérifier votre récapitulatif de paiement



Payer >



Vous recevrez immédiatement une attestation d'inscription et de paiement par Mail de Helloasso.