

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

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

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

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

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

ATELIERS SOPHROLOGIE

par [FAMILLES RURALES DE BRETIGNOLLES 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 Séniors - Retraité(e) 2026
Inscription
Nouveaux adhérents : Carte Familles Rurales Séniors - Retraité(e)
Obligatoire pour toutes activités au sein de l'association FR Brétignolles.

18€ **-** **0** **+**

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

33€ **-** **0** **+**

Ajouter avec **+**

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

13€ **-** **0** **+**

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

25€ **-** **0** **+**

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

Gratuit **-** **0** **+**

Limité à 1 par personne

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€



■ 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€



■ 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€



■ 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 Séniior - Retraité(e) 2026 Inscription

NOM*

PRENOM*

Adresse complète*

Code Postal*

Ville*

Date de naissance

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

Coordinées

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 Séniior - Retraité(e) 2026 Inscription	18 €
ATELIER « Le pouvoir de la respiration » 3 séances d'1h30	36 €

Votre contribution au fonctionnement de HelloAsso

[Pourquoi contribuer ?](#) - [Modifier ma contribution](#)

6.50 €

- 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...



Sans vous, HelloAsso n'existerait pas !



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 €](#)

[Valider](#)



Compléter les données

Vérifier votre récapitulatif de paiement



Payer >



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