



ATELIERS À LA JOURNÉE « STOP À LA CLOPE »

Accompagnement au sevrage tabagique

Animées par Vanel,
Hypnothérapeute et coach en développement personnel
Créatrice du jeu anti-tabac ABATABAC

BULLETIN D'INSCRIPTION

PRÉNOM.....
NOM.....
ADRESSE.....
.....
E-MAIL.....
TÉL.....
ÂGE.....
PROFESSION.....

Comment avez-vous pris connaissance de ces ateliers ?

VOTRE TABAGISME ACTUEL ET ÉTAT D'ESPRIT

Nombre de cigarettes par jour :
Nombre d'années de tabagisme :
Date de la 1^{ère} cigarette :

ÉTAT D'ESPRIT AVANT L'ATELIER STOP À LA CLOPE !

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Déterminé(e) | <input type="checkbox"/> Convaincu(e) | <input type="checkbox"/> Enthousiaste |
| <input type="checkbox"/> Hésitant(e) | <input type="checkbox"/> Pas prêt(e) | <input type="checkbox"/> Plus le choix ! |

DATES DES JOURNÉES-ATELIERS STOP À LA CLOPE !

6 samedis de 10h à 17h :

- | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4 MAI 2019 | <input type="checkbox"/> 18 MAI | <input type="checkbox"/> 15 JUIN |
| <input type="checkbox"/> 22 JUIN | <input type="checkbox"/> 29 JUIN | <input type="checkbox"/> 13 JUILLET |
| <input type="checkbox"/> Apéro-dinatoire du samedi soir sans cigarette (!) | | |

TARIF PAR ATELIER : 130 €

Tarif réduit sur présentation de documents, pour étudiant, chômeur : 100€, pour RSA : 70€

(Merci d'imprimer sur une même feuille en recto/verso)

Le prix comprend : Exercices et animation de l'atelier, 1 jeu ABATABAC (valeur 17€, déduit si déjà acheté), petites collations (boissons, biscuits salés, sucrés faits maison). Cotisation à l'association *Vie en soi*.

Le prix ne comprend pas : l'Apéro-dinatoire du samedi soir, 10€ en sus (offert aux rsa), l'hébergement et les repas de la veille et du midi.

HÉBERGEMENT COLLECTIF ET INDIVIDUEL, LA VEILLE OU (ET) LE SOIR :

Sur place :

Chambre 4 lits simples : 12€/nuit/personne - Chambre individuelle 1 lit double : 24€/nuit

Appartements à proximité :

De 20€ à 55€/nuit selon appartement seul ou appartement partagé en chambres séparées (3 chambres doubles, 1 chambre simple)

Renseignements et réservations par mail : vicensoi13@gmail.com ou par téléphone au 0781812944

CONTRE-INDICATION

Dépression en phase aigüe sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de journées « Stop à la clope » n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ni une assistance psychologique, et ne peut pas accueillir les fumeurs « non-déterminés » à arrêter.

Aussi, veuillez recopier le texte suivant : « *Je suis déterminé(e) à arrêter de fumer et m'engage à diminuer ma consommation de cigarettes une semaine avant l'atelier STOP À LA CLOPE.* »

.....

.....

.....

.....

Date :

Signature :

Veuillez envoyer par courrier postal ce bulletin d'inscription rempli et signé, ainsi qu'un **acompte de 50€** validant votre inscription définitive (chèque libellé à l'ordre de « Vie en soi ») à l'adresse suivante : **Association Vie en soi, 11 cours Jean Ballard, 13001 Marseille**

Remboursement en cas de nombre insuffisant de participants ou de demande d'annulation envoyée **6 jours avant la date de l'atelier.**

PROGRAMME JOURNÉES ATELIERS « STOP À LA CLOPE »

Document à conserver et à ramener le jour de l'atelier

Date d'inscription :

Nombre de cigarettes une semaine (et même plus) avant la date :

Matin de 10h à 13h

Présentation – Tour de table

Tests de motivation et de dépendance, calculs espérance de vie, coût tabagisme

Lecture *Lettre d'adieu à la cigarette* (volontaires)

Approche et exercices sur la Dépendance, les peurs

Improvisation théâtrale

Marche en pleine conscience puis rapide (vers Notre Dame de la Garde)

Méditation *détox* (sur la butte Notre Dame de la Garde, face à la mer)

Repas partagé, léger, convivial et dans le calme, sur place

Après-midi de 14h à 17h

Astuces et conseils pour un bon sevrage tabagique, et prendre soin de soi

Approche et exercices sur la volonté, la liberté

Visualisation créatrice à *la nouvelle vie sans tabac*

Séance collective d'hypnose

Techniques de respiration et d'autohypnose *orientée arrêt du tabac*

Improvisation théâtrale

Chansons accompagnées d'un musicien (en connaître quelques unes : *Ya de la joie, Nous irons tous au paradis, Champs Elysées, C'est la fête, La Ballade des gens heureux, J'ai rêvé d'un autre monde...*)

Apéro-dinatoire à 18h sur place ou sur la plage (selon la météo)

Avec musiciens

Tarifs : 130 € (tarif réduit sur présentation documents, pour étudiant, chômeur : 100€ - pour Rsa : 70€)

Le prix comprend : Exercices et animation de l'atelier, 1 jeu ABATABAC (valeur 17€), les petites collations (boissons chaudes, biscuits salés, sucrés faits maison). En sus, apéro-dinatoire, participation 10€ (offert aux rsa), repas et hébergement.

Remboursement en cas de nombre insuffisant de participants ou d'annulation (6 jours avant)

Hébergement collectif et individuel, la veille ou (et) le soir :

Sur place : Chambre 4 lits simples : 12€/nuît/personne - Chambre individuelle 1 lit double : 24€/nuît

Appartements à proximité : 20€ à 30€/nuît selon la chambre et l'appartement (3 chambres doubles, 1 chambre simple) - Renseignements et réservations par mail : viensoi13@gmail.com ou par téléphone au 0781812944

Jeu ABATABAC www.abatabac.com

Veuillez prendre quelques instants et écrivez votre *lettre d'adieu à la cigarette* ci-dessous (merci de ramener cette lettre lors de l'atelier), utilisez le verso de cette feuille, si nécessaire :