Les jardins d'Oumaï
Association loi 1901
17, chemin de Chelles,
77410, Claye-Souilly
www.spiralibre.com

BON DE COMMANDE
2019

Nom : ..... Prénom : .....
Institution / Société : ..... Profession : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....
Tél. : ..... E-mail : .....

	TITRE(S)	CD	Prix public à l'unité	Quantité	Prix total
Pour les professionnels, les guidances des CD sont envoyés par courriel sur simple demande					
	Pour quatre livres achetés, le moins cher est offert				
Relaxation, méditation & équilibre psychologique	Manuel n°1 **Relaxations et principes d'équilibre**	1CD	18€	.....	..... €
	Manuel n°2 **Se libérer du tabac**	1CD	17€	.....	..... €
	2ème édition Manuel n°3 **Vers un meilleur sommeil**	2CD	25€	.....	..... €
	2ème édition Manuel n°4 **Mincir et manger sereinement**	2CD	25€	.....	..... €
	Manuel n°5 *(2ème édition)* **Sérénité et efficacité • L'équilibre, en apprivoisant le stress**	CD MP3	26€	.....	..... €
	Manuel n°6 *(suite du n°1)* **Confiance et apaisement • Mieux gérer soucis et inquiétudes**	1CD	19€	.....	..... €
	Manuel n°7 **Retrouver le goût de la vie • Sortir d'une période dépressive** - *Réédition en 2020*	1CD	19€	.....	..... €
	Manuel n°8 **Mieux communiquer**	1CD	19€	.....	..... €
	Manuel n°9 *(suite du n°8)* **Aisance et audace • Mieux gérer trac, timidité et anxiété sociale**	1CD	19€	.....	..... €
	Manuel n°10 *(suite du n°8)* **Patience et contentement • Transformer la colère**	1CD	19€	.....	..... €
	Pour deux livres achetés, un troisième est offert				
De la relaxation à la méditation	n° 1 : **De la détente musculaire au lâcher prise. Vers une vie sereine et détendue**	1CD	18€	.....	..... €
	n° 2 : **Conscience corporelle. Relaxations, résonnances au monde, estime de soi.**	1CD	18€	.....	..... €
	n° 3 : **Soins psychosomatiques. Du training de Schultz aux soins du corps par l'esprit.**	1CD	18€	.....	..... €
	n° 4 : **Se relaxer par la respiration. Et libérer la vie en soi.**	1CD	18€	.....	..... €
	n° 5 : **Relaxations psychosensorielles / visualisations sophrologiques. Enrichir, réinventer sa vie.**	1CD	18€	.....	..... €
	n° 6 : **Relaxations en mouvement. Pratiques de non-agir en pleine conscience.**	1CD	18€	.....	..... €
	Fascicule n°7 : **Initiation aux visualisations Taoïstes et sourire intérieur**	2CD	25€	.....	..... €
	Fascicule n°8 : **Initiation au Yoga Nidra, pleine conscience guidée et yoga du rêve**	2CD	25€	.....	..... €
Divers	**Voyages au pays de la conscience : *24 expériences pour nourrir et comprendre notre conscience***		10€	.....	..... €
	L'évitement expérientiel. Intérêt du concept en sophrologie et mindfulness		9€	.....	..... €
	Les psychotropes. Connaissances utiles aux praticiens (Offert au premier achat)		2€	.....	..... €

Frais de port France métropolitaine	1 livre	2 livres	3 livres	4 livres et plus	+..... €
	+ 4€	+ 5€	+ 6€	+ 7€	
BDC Général • TOTAL (€ TTC)					..... €

À renseigner impérativement : Souhaitez vous recevoir une facture ? Oui ☐ Non ☐
Souhaitez-vous être tenu au courant de nos prochaines parutions ? Oui ☐ Non ☐
Paiement : Chèque à l'ordre de Les Jardins d'Oumaï (à joindre à votre commande)
Date et signature obligatoires : ...../...../.....

Bon de commande à envoyer à : Les Jardins d'Oumaï - 17, chemin de Chelles, 77410 Claye-Souilly