

## INFORMATIONS

 not found or type unknown  
**MOLSHEIM** Château de Dorlisheim  
(Salle de danse - 2ème étage)

 not found or type unknown  
**Début le** lundi 06 mai 2024

 not found or type unknown  
**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **89.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial

### PRE REQUIS :

Ce cours est accessible à tous ceux et celles qui ont ENVIE d'apprendre à se détendre et qui croient en leurs propres capacités pour y arriver.

### MATERIEL :

- Tapis de sol
- Couverture
- Petite bouteille d'eau

**CODE ACTIVITÉ** : 8MO253

## DESCRIPTION

Pédagogie d'apprentissage par l'expérience.

Exercices associant la respiration avec la contraction et la décontraction musculaire.

Ils se font debout, assis-e-s ou allongé-e-s, avec les yeux fermés.

Les mouvements sont simples et se répètent 3 fois.

Ils sont accompagnés et guidés par la voix (associée ou non à des sons naturels)

Des exercices d'imagination (visualisation) sont également associés.



## OBJECTIFS

Dans ce cours, vous pourrez acquérir des savoirs faire spécifiques à la détente et au bien-être pour les utiliser vous-même dans votre vie quotidienne.

Vous en tirerez les bénéfices et les effets sur votre santé, à court et long terme.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	06-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	13-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	27-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	01-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	08-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	15-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	22-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	29-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM