

INFORMATIONS

 CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck

 Début le jeudi 05 février 2026

 DURÉE : 01:00

Prix : **135.00 €**

PROFILS : Relaxologue

PRE REQUIS :

Il n'y a pas de pré-requis , j'adapte à chacun (possibilité de faire la séance sur chaise, adaptation des postures si besoin).

MATERIEL :

La personne a besoin d'un tapis de sol. Pour son confort elle peut apporter un coussin, un plaid, de l'eau, un coussin de méditation sans aucune obligation.

Une tenue confortable est conseillée.

CODE ACTIVITÉ : 10CE0834

DESCRIPTION

La relaxation est une combinaison de plusieurs pratiques.

Après un ancrage pour calmer le rythme cardiaque à l'arrivée, je propose différentes pratiques :

- Une respiration (fatigue, stress, sommeil etc.)
- Deux postures douces parfois alliées à la respiration (concentration, équilibre, sentir les mouvements de son corps etc.)
- Une réceptivité sensorielle (calme mental, utiliser ses sens en pleine conscience, confiance, sommeil etc.)
- Une relaxation guidée

OBJECTIFS

La séance permet de se déconnecter du quotidien, se recentrer sur soi tout en découvrant des outils simples à réutiliser chez soi. Une invitation au relâchement du corps et du mental.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	05-02-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	12-02-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	05-03-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	12-03-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	19-03-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	26-03-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	02-04-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	09-04-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	30-04-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	07-05-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	21-05-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	28-05-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	04-06-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	11-06-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Jeudi	18-06-2026	12:45	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY