



INFORMATIONS



SAVERNE Ancienne Ecole

PROFILS : Sophrologue



Début le mardi 04 novembre 2025

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.



DURÉE : 01:00

MATERIEL :

Prévoir une tenue confortable et éventuellement un tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 10SA834

Prix : **270.00 €**

DESCRIPTION

Au cours d'une séance d'une heure, vous pratiquez des exercices de relaxation dynamique alliant la respiration à des mouvements doux, favorisant la détente musculaire, puis une relaxation plus profonde par le biais de la visualisation positive (relâchement du corps et projection mentale d'images relaxantes).



OBJECTIFS

Les séances de groupe en sophrologie vous permettent de vous détendre aussi bien physiquement que mentalement. Vous allez apprendre à mieux gérer votre stress et vos émotions et ainsi améliorer votre bien-être. L'objectif est de gagner en confiance et en sérénité, et ainsi d'atteindre plus facilement vos objectifs au quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	04-11-2025	19:15	01:00	
Mardi	18-11-2025	19:15	01:00	
Mardi	25-11-2025	19:15	01:00	
Mardi	02-12-2025	19:15	01:00	
Mardi	09-12-2025	19:15	01:00	
Mardi	16-12-2025	19:15	01:00	
Mardi	06-01-2026	19:15	01:00	
Mardi	13-01-2026	19:15	01:00	
Mardi	20-01-2026	19:15	01:00	
Mardi	27-01-2026	19:15	01:00	
Mardi	03-02-2026	19:15	01:00	
Mardi	10-02-2026	19:15	01:00	
Mardi	03-03-2026	19:15	01:00	
Mardi	10-03-2026	19:15	01:00	
Mardi	17-03-2026	19:15	01:00	
Mardi	24-03-2026	19:15	01:00	
Mardi	31-03-2026	19:15	01:00	
Mardi	07-04-2026	19:15	01:00	
Mardi	28-04-2026	19:15	01:00	
Mardi	05-05-2026	19:15	01:00	
Mardi	12-05-2026	19:15	01:00	
Mardi	19-05-2026	19:15	01:00	
Mardi	26-05-2026	19:15	01:00	
Mardi	02-06-2026	19:15	01:00	
Mardi	09-06-2026	19:15	01:00	
Mardi	16-06-2026	19:15	01:00	
Mardi	23-06-2026	19:15	01:00	
Mardi	30-06-2026	19:15	01:00	