



## INFORMATIONS



SAVERNE Ancienne Ecole



Début le mardi 04 novembre 2025



DURÉE : 01:00

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

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	