



INFORMATIONS



OSTWALD La Ruche

(Salle 2)



Début le mardi 16 décembre 2025



DURÉE : 01:15

Prix : **54.00 €**

PROFILS : Sophrologue RNCP

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, la sophrologie est accessible à tous et à tout âge.

MATERIEL :

Une tenue légère et confortable.

CODE ACTIVITÉ : 10OS781

DESCRIPTION

Relaxations dynamiques et techniques de respiration impliquant des exercices de mobilisation corporelle simples en position assise ou debout.

Avec la pratique, vous apprendrez à utiliser la respiration et votre corps pour mieux gérer votre stress et votre niveau d'énergie, en autonomie.



OBJECTIFS

S'accorder une pause privilégiée pour se reconnecter à soi-même et retrouver une énergie perdue.

Découvrir vos ressources internes afin de reprendre les rênes de votre vie et atteindre une meilleure harmonie entre votre corps, votre esprit et dans vos relations avec les autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-12-2025	10:30	01:15	La Ruche, Place du Général de Gaulle - 67540 OSTWALD
Mardi	06-01-2026	10:30	01:15	La Ruche, Place du Général de Gaulle - 67540 OSTWALD
Mardi	13-01-2026	10:30	01:15	La Ruche, Place du Général de Gaulle - 67540 OSTWALD
Mardi	20-01-2026	10:30	01:15	La Ruche, Place du Général de Gaulle - 67540 OSTWALD
Mardi	27-01-2026	10:30	01:15	La Ruche, Place du Général de Gaulle - 67540 OSTWALD