



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison des Syndicats

PROFILS : Sophrologue



Début le lundi 13 octobre 2025

PRE REQUIS :

Être valide pour effectuer quelques exercices physiques simples.



DURÉE : 01:00

MATERIEL :

Pas de matériel si ce n'est des chaises pour chaque participant dans une pièce aérée et adaptée au nombre de personnes.

Prix : **114.00 €**

CODE ACTIVITÉ : 10MO1302

DESCRIPTION

En intégrant la méthode psycho-corporelle de la sophrologie, vous vous reconnectez à vous même, en vous recentrant sur vos besoins et vos envies pour palier à vos manques et à vos frustrations.

La sophrologie est une méthode douce s'appuyant sur des exercices réguliers de respiration spécifiques et de simples mobilisations corporelles.

Elle se pratique dans une tenue confortable en chaussettes ou pieds nus selon la saison, en posture assise et/ou debout.



OBJECTIFS

La sophrologie a pour visée une décharge mentale, une relaxation et une détente du corps.

Cette méthode est préconisée dans la gestion du stress, un trop plein émotionnel, une anxiété débordante, une envie de se sentir mieux dans sa tête et son corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	13-10-2025	10:15	01:00	
Lundi	03-11-2025	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	10-11-2025	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	17-11-2025	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	24-11-2025	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	01-12-2025	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	08-12-2025	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	15-12-2025	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	05-01-2026	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	12-01-2026	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	19-01-2026	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	26-01-2026	10:15	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM