



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison des Syndicats

PROFILS : Sophrologue



Début le mardi 14 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 : 10MO1301

DESCRIPTION

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

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

En intégrant la méthode psycho-corporelle de la sophrologie, vous vous reconnectez à vous même, en vous recentrant sur vos besoins : **prendre ce temps pour vous, c'est vous autorisez de penser à vous.**



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, afin de pouvoir mieux gérer le quotidien auprès de votre proche aidé.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	14-10-2025	18:30	01:00	
Mardi	04-11-2025	18:30	01:00	
Mardi	18-11-2025	18:30	01:00	
Mardi	25-11-2025	18:30	01:00	
Mardi	02-12-2025	18:30	01:00	
Mardi	09-12-2025	18:30	01:00	
Mardi	16-12-2025	18:30	01:00	
Mardi	06-01-2026	18:30	01:00	
Mardi	13-01-2026	18:30	01:00	
Mardi	20-01-2026	18:30	01:00	
Mardi	27-01-2026	18:30	01:00	
Mardi	03-02-2026	18:30	01:00	