



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison des Syndicats

PROFILS : Sophrologue



Début le lundi 02 février 2026

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 : **185.00 €**

CODE ACTIVITÉ : 10MO1303

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	02-02-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	09-02-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	16-02-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	23-02-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	02-03-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	09-03-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	16-03-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	23-03-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	30-03-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	13-04-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	20-04-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	27-04-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	04-05-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	11-05-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	18-05-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	01-06-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	08-06-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	15-06-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	22-06-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM
Lundi	29-06-2026	14:00	01:00	Maison des Syndicats, 7 rue de l'Eglise - 67120 MOLSHEIM