



INFORMATIONS



ERSTEIN Salle Hanfroeste



Début le mardi 27 janvier 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **238.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Être valide pour effectuer quelques exercices physiques simples.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 10ER1300

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
Mardi	27-01-2026	17:00	01:00	
Mardi	03-02-2026	17:00	01:00	
Mardi	10-02-2026	17:00	01:00	
Mardi	17-02-2026	17:00	01:00	
Mardi	24-02-2026	17:00	01:00	
Mardi	03-03-2026	17:00	01:00	
Mardi	10-03-2026	17:00	01:00	
Mardi	17-03-2026	17:00	01:00	
Mardi	24-03-2026	17:00	01:00	
Mardi	31-03-2026	17:00	01:00	
Mardi	07-04-2026	17:00	01:00	
Mardi	14-04-2026	17:00	01:00	
Mardi	21-04-2026	17:00	01:00	
Mardi	28-04-2026	17:00	01:00	
Mardi	05-05-2026	17:00	01:00	
Mardi	12-05-2026	17:00	01:00	
Mardi	19-05-2026	17:00	01:00	
Mardi	26-05-2026	17:00	01:00	
Mardi	02-06-2026	17:00	01:00	
Mardi	09-06-2026	17:00	01:00	
Mardi	16-06-2026	17:00	01:00	
Mardi	23-06-2026	17:00	01:00	
Mardi	30-06-2026	17:00	01:00	
Mardi	07-07-2026	17:00	01:00	