



## INFORMATIONS



ERSTEIN ESPACE HELIOS

(Verveine)

PROFILS : Sophrologue



Début le **mercredi 14 janvier 2026**

PRE REQUIS :

Aucun.

Ouvert à tous



DURÉE : 01:30

MATERIEL :

Tenue confortable, tapis de sol et plaid.

**Prix :** **82.00 €**

CODE ACTIVITÉ : 10ER832

## DESCRIPTION

Dans une ambiance chaleureuse et apaisante, venez prendre soin de vous grâce à la sophrologie.

Lors de ces séances de bien-être, vous découvrirez et vivrez des mouvements de sophrologie et de relaxation. Une bulle de douceur pour mieux vivre votre quotidien !



## OBJECTIFS

Ces séances de sophrologie-relaxation vont vous permettre de :

- Découvrir la sophrologie
- Se détendre
- Évacuer le stress, les émotions trop lourdes, les tensions,...
- S'apporter bienveillance et sérénité
- Se recentrer

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	14-01-2026	19:00	01:30	ESPACE HELIOS, 2 rue de Limersheim - 67150 ERSTEIN
Mercredi	11-02-2026	19:00	01:30	ESPACE HELIOS, 2 rue de Limersheim - 67150 ERSTEIN
Mercredi	11-03-2026	19:00	01:30	ESPACE HELIOS, 2 rue de Limersheim - 67150 ERSTEIN
Mercredi	08-04-2026	19:00	01:30	ESPACE HELIOS, 2 rue de Limersheim - 67150 ERSTEIN
Mercredi	13-05-2026	19:00	01:30	ESPACE HELIOS, 2 rue de Limersheim - 67150 ERSTEIN
Mercredi	10-06-2026	19:00	01:30	ESPACE HELIOS, 2 rue de Limersheim - 67150 ERSTEIN