



## INFORMATIONS



ERSTEIN Lieu sera précisé ultérieurement



Début le vendredi 23 janvier 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 10SE1300

Prix : **171.00 €**

## DESCRIPTION

Dans cet atelier, vous pratiquerez la sophrologie pour relâcher les tensions et retrouver le calme et la sérénité. Chaque séance se déroulera collectivement et combinera :

- des exercices de respiration pour apaiser le corps et l'esprit,
- des relaxations ciblées pour libérer les tensions physiques,
- des visualisations guidées pour renforcer la concentration et le bien-être intérieur.

Vous expérimenterez ces techniques, les modulerez selon vos besoins et partagerez vos ressentis à votre rythme. Les méditations commenceront et se termineront par un petit moment musical avec tambour, bol chantant tibétain ou carillon, pour vous accompagner dans la détente et l'ancrage. Les moments de pratique et d'échanges alterneront découvertes, mises en situation et émergence de prises de conscience pour vous permettre d'intégrer la sophrologie dans votre quotidien et d'en ressentir les bienfaits.



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre les principes de base de la sophrologie et ses bienfaits sur le corps et l'esprit.
- Pratiquer des exercices simples de respiration et de relaxation en autonomie.
- Utiliser des techniques de visualisation pour réduire le stress et l'anxiété.
- Intégrer des routines de détente dans votre quotidien pour améliorer le bien-être général.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	23-01-2026	14:00	01:30	
Vendredi	30-01-2026	14:00	01:30	
Vendredi	06-02-2026	14:00	01:30	
Vendredi	13-02-2026	14:00	01:30	
Vendredi	06-03-2026	14:00	01:30	
Vendredi	13-03-2026	14:00	01:30	
Vendredi	20-03-2026	14:00	01:30	
Vendredi	27-03-2026	14:00	01:30	
Vendredi	10-04-2026	14:00	01:30	
Vendredi	22-05-2026	14:00	01:30	
Vendredi	29-05-2026	14:00	01:30	
Vendredi	05-06-2026	14:00	01:30	