



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 11)



Début le mardi 22 septembre 2026



DURÉE : 00:50

Prix : **240.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun.

MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent apporter une deuxième paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 11MA835

DESCRIPTION

Séances courtes de sophrologie pour se ressourcer comme une sieste bienfaitante !

Laissez-vous aller au son de la voix de l'animatrice... pour vous connecter à votre respiration consciente, relâchez les tensions corporelles, laissez les tracas de la vie quotidienne de côté, laissez le travail au travail, rechargez les batteries, accueillez les sensations corporelles, renouez avec votre essentiel, mettez vous en confiance, aimez vous, sentez vos capacités et vos limites, rêvez, souffler... vivez une vraie pause pour une vie plus apaisée !

C'est un temps individuel vécu dans un groupe où chacun fait avec ses possibilités du jour.



OBJECTIFS

La pratique régulière de la sophrologie préventive permet principalement de :

- Gérer l'anxiété, le stress et la fatigue
- Renforcer la confiance en soi
- Atteindre une détente physique et mentale
- Améliorer son attention et sa concentration
- Renouer avec ses valeurs, avec ce qui nous est essentiel

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-09-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-09-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-10-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-10-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-11-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-11-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-11-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-11-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-12-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-12-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-12-2026	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-01-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-01-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-02-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-03-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-04-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-05-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Mardi	08-06-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-06-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-06-2027	12:30	00:50	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE