

INFORMATIONS



SOUFFELWEYERSHEIM Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mardi 22 septembre 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **108.00 €**

PROFILS : Coach bien-être

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous

MATERIEL :

Pour cet atelier, merci d'apporter un tapis de sol/yoga, une sangle ou ceinture en tissus, une tenue souple et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 11SO831

DESCRIPTION

L'éveil énergétique permet de **détendre le corps et les articulations**, de rétablir une bonne **circulation de l'énergie**, d'améliorer le tonus et la flexibilité.

Cet atelier d'éveil énergétique d'1h est composé à partir de mouvements toniques visant à délier les articulations et les tensions, des exercices d'ancrage et d'enracinement, de stretching, d'auto-massages par percussions.... le tout avec une attention particulière à la respiration et tout en douceur.



OBJECTIFS

- Évacuer les tensions, lâcher prise, retrouver son énergie
- Améliorer l'ancrage, l'enracinement et retrouver plus de souplesse
- Se reconnecter à son corps et apprendre à être attentif à son ressenti

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-09-2026	18:00	01:00	
Mardi	29-09-2026	18:00	01:00	
Mardi	06-10-2026	18:00	01:00	
Mardi	13-10-2026	18:00	01:00	
Mardi	03-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	10-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	17-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	24-11-2026	18:00	01:00	
Mardi	01-12-2026	18:00	01:00	
Mardi	08-12-2026	18:00	01:00	
Mardi	15-12-2026	18:00	01:00	
Mardi	05-01-2027	18:00	01:00	