



INFORMATIONS



ERSTEIN Lieu sera précisé ultérieurement



Début le jeudi 03 septembre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Sophrologue certifiée, Neurothérapeute

PRE REQUIS :

Accessible à tous, sans expérience préalable.

MATERIEL :

Tenue confortable et petite bouteille d'eau si besoin.

CODE ACTIVITÉ : 11ER1300

Prix : **228.00 €**

DESCRIPTION

Dans un quotidien où tout va vite, le corps reste sous tension et le mental ne s'arrête jamais vraiment. Peu à peu, la pression s'accumule sans que l'on prenne le temps de la relâcher.

Ce temps de pratique en sophrologie invite à ralentir, respirer et se reconnecter à soi. Guidé(e) par ma voix, vous pourrez fermer les yeux, vous laisser porter et expérimenter un état de calme profond. À travers des exercices simples et accessibles, chacun découvre des outils concrets pour apaiser les tensions, calmer le mental et se sentir plus léger au quotidien.



OBJECTIFS

- Relâcher les tensions physiques et mentales
- Apaiser le stress et les angoisses
- Calmer le mental et les ruminations
- Développer des ressources pour le quotidien
- Apprendre des techniques simples de respiration

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|------|------------|---------|-------|------|
| Judi | 03-09-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 10-09-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 17-09-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 24-09-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 01-10-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 08-10-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 15-10-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 05-11-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 12-11-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 19-11-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 26-11-2026 | 14:00 | 02:00 | |
| Judi | 03-12-2026 | 14:00 | 02:00 | |