



INFORMATIONS



RIBEAUVILLÉ Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mardi 08 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 : 11RI1300

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
Mardi	08-09-2026	14:00	02:00	
Mardi	15-09-2026	14:00	02:00	
Mardi	22-09-2026	14:00	02:00	
Mardi	29-09-2026	14:00	02:00	
Mardi	06-10-2026	14:00	02:00	
Mardi	13-10-2026	14:00	02:00	
Mardi	03-11-2026	14:00	02:00	
Mardi	10-11-2026	14:00	02:00	
Mardi	17-11-2026	14:00	02:00	
Mardi	24-11-2026	14:00	02:00	
Mardi	01-12-2026	14:00	02:00	
Mardi	08-12-2026	14:00	02:00	