

INFORMATIONS



SÉLESTAT Lieu sera précisé ultérieurement à Sélestat



Début le vendredi 04 septembre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Sophrologue certifiée, Neurothérapeute

PRE REQUIS :

Accessible à tous, sans expérience préalable.

MATERIEL :

Tenue confortable et petite bouteille d'eau si besoin.

CODE ACTIVITÉ : 11SE1300

Prix : **171.00 €**

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
Vendredi	04-09-2026	18:00	01:30	
Vendredi	11-09-2026	18:00	01:30	
Vendredi	18-09-2026	18:00	01:30	
Vendredi	25-09-2026	18:00	01:30	
Vendredi	02-10-2026	18:00	01:30	
Vendredi	09-10-2026	18:00	01:30	
Vendredi	16-10-2026	18:00	01:30	
Vendredi	06-11-2026	18:00	01:30	
Vendredi	13-11-2026	18:00	01:30	
Vendredi	20-11-2026	18:00	01:30	
Vendredi	27-11-2026	18:00	01:30	
Vendredi	04-12-2026	18:00	01:30	