



## INFORMATIONS

 DORLISHEIM Lieu sera précisé ultérieurement

 Début le lundi 07 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 : 11DR1300

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
Lundi	07-09-2026	09:30	02:00	
Lundi	14-09-2026	09:30	02:00	
Lundi	21-09-2026	09:30	02:00	
Lundi	28-09-2026	09:30	02:00	
Lundi	05-10-2026	09:30	02:00	
Lundi	12-10-2026	09:30	02:00	
Lundi	09-11-2026	09:30	02:00	
Lundi	16-11-2026	09:30	02:00	
Lundi	23-11-2026	09:30	02:00	
Lundi	30-11-2026	09:30	02:00	
Lundi	07-12-2026	09:30	02:00	
Lundi	14-12-2026	09:30	02:00	