


## INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Lieu à préciser ultérieurement vers  
Molsheim

 Début le vendredi 04 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** : 11MO1300

**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
Vendredi	04-09-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	11-09-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	18-09-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	25-09-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	02-10-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	09-10-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	16-10-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	06-11-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	13-11-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	20-11-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	27-11-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	04-12-2026	09:30	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM