



INFORMATIONS



SÉLESTAT Salle polyvalente du Willerhof



Début le samedi 18 janvier 2020



DURÉE : 07:00

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Prévoir une tenue décontractée, apporter une couverture ou un tapis de sol et un coussin.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SE384

Prix : **146.00 €**

DESCRIPTION

Découvrez le pouvoir bienfaiteur des mains, grâce à l'apprentissage de différentes techniques du toucher, accompagnées par la respiration consciente et le développement de l'intuition. Pour apporter détente, vitalité, équilibre physique et psychique, confiance en soi.

Développer l'écoute et la conscience corporelle pour réagir efficacement face au stress quotidien et profiter au mieux de la vie !

Apprendre à écouter son intuition et faire confiance à son ressenti.



OBJECTIFS

Initier les auditeurs au toucher du shiatsu, leur faire découvrir cette technique de massage traditionnel.
(Re)-découvrir l'importance de la présence au corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	18-01-2020	09:00	07:00	Salle polyvalente du Willerhof, 13 rue du Willerhof - 67600 HILSENHEIM
Samedi	15-02-2020	09:00	07:00	Salle polyvalente du Willerhof, 13 rue du Willerhof - 67600 HILSENHEIM
Samedi	14-03-2020	09:00	07:00	Salle polyvalente du Willerhof, 13 rue du Willerhof - 67600 HILSENHEIM