



INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer St Georges



Début le mardi 21 janvier 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **107.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour pratiquer la Sophrologie, chacun va à son rythme et pratique les exercices corporels doux proposés en fonction de ses capacités du moment.

Pas de tenue spéciale, mais venez en tenue confortable et amenez une paire de chaussettes chaudes (nous nous déchaussons pendant la séance)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SE590

DESCRIPTION

La séance se déroule en 3 temps :

- Un temps d'accueil
- Séance : exercices de respiration, puis exercices corporels doux
- Un temps d'échange sur les ressentis perçus lors de la séance



OBJECTIFS

Prendre un temps pour se reconnecter à soi, et voir ce qui apparaît... Sérénité, Mieux-être, Confiance en soi sont les sensations les plus souvent ressenties par les pratiquants.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-01-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	28-01-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	04-02-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	11-02-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	03-03-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	10-03-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	17-03-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	24-03-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	31-03-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	07-04-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT