



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le lundi 16 septembre 2019



DURÉE : 01:15

**PROFILS :** Thérapeute en Kinésiologie et réflexologie plantaire

**PRE REQUIS :**

Aucun pré-requis

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4GU370

**Prix : 115.00 €**

## DESCRIPTION

Séance de relaxation profonde, réappropriation de la respiration. Mouvements simples et doux selon le rythme et les possibilités de chacun. Utilisation de balles pour permettre un meilleur relâchement et une conscience approfondie de nos blocages.

Matériel : il est nécessaire que les participants amènent un tapis de sol, deux balles de tennis dans une chaussette, deux balles de mousse de la grosseur d'une orange, deux balles de mousse de la grosseur d'un pamplemousse et une écharpe.



## OBJECTIFS

- \_ Permettre avec des outils simples, de délier son corps et de retrouver des sensations "vivantes", de se réapproprier son image corporelle
- \_ Réveiller en soi les émotions enfouies grâce au travail de respiration et de massage, pour un meilleur équilibre psychique.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	16-09-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	23-09-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	30-09-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	07-10-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	14-10-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	04-11-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	18-11-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	25-11-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	02-12-2019	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	16-12-2019	19:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	06-01-2020	19:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	13-01-2020	19:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	20-01-2020	19:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	27-01-2020	19:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	03-02-2020	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER