



INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer St Georges



Début le mercredi 25 septembre 2019



DURÉE : 01:15

Prix : **117.00 €**

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 : 4SE370

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
Mercredi	25-09-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	02-10-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	09-10-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	16-10-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	06-11-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	20-11-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	27-11-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	04-12-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	11-12-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	18-12-2019	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mardi	14-01-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT