

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Salle 13)

 Début le lundi 30 septembre 2019

 DURÉE : 01:15

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU398

Prix : **106.00 €**

## DESCRIPTION

Le premier degré de la relaxation dynamique s'inspire du yoga, on le nomme d'ailleurs également "degré de la concentration".

Sa pratique nous fait prendre conscience de notre schéma corporel : notre forme, notre mouvement, notre tonus musculaire. Ainsi, peu à peu, nous devenons capables de mieux récupérer des tensions de la vie "moderne", d'éliminer les tensions physiques, et de « somatiser » les sensations positives.

## OBJECTIFS

Mieux gérer son stress pour mieux vivre avec les contraintes de la vie moderne

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	30-09-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-10-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-10-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-11-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-11-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-11-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-12-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-12-2019	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE