

## INFORMATIONS

<p> <b>MOLSHEIM</b> Château de Dorlisheim</p> <p> <b>Début le</b> lundi 28 septembre 2020</p> <p> <b>DURÉE</b> : 01:00</p> <p><b>Prix</b> : <b>173.00 €</b></p>	<p><b>PROFILS</b> : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial</p> <p><b>PRE REQUIS</b> :</p> <p>Accessible à toutes ceux et celles qui ont ENVIE d'apprendre à se détendre et qui croient en leurs propres capacités pour y arriver.</p> <p><b>MATERIEL</b> :</p> <p>Tapis de sol,couverture,petite bouteille d'eau.</p> <p><b>CODE ACTIVITÉ</b> : 5MO402</p>
---	--

## DESCRIPTION

Les exercices se font debout,assis ou allongés avec les yeux fermés.  
Ils associent la respiration, la contraction et la décontraction musculaires.

Les mouvements sont simples, associés à la capacité à imaginer (visualisation) et se répètent 3 fois.  
Ils sont accompagnés et guidés par ma voix (associée ou non à des sons naturels)

## OBJECTIFS

- Acquérir des savoirs.
  - Faire spécifiques à la détente et au bien-être afin de les utiliser dans sa vie quotidienne.
  - Tirer les bénéfices et les effets sur sa santé, à court et long terme.
- Pédagogie d'apprentissage par l'expérience.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	05-10-2020	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	12-10-2020	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	26-10-2020	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-11-2020	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	16-11-2020	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	23-11-2020	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	07-12-2020	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-12-2020	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	21-12-2020	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	04-01-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-01-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	25-01-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-02-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-02-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-02-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-03-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	29-03-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	12-04-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	19-04-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	26-04-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	10-05-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	17-05-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	31-05-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-06-2021	09:00	01:00	Visio-atelier, Visio -