



INFORMATIONS

 MOLSHEIM Château de Dorlisheim	PROFILS : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial
 Début le lundi 28 septembre 2020	PRE REQUIS : Ce cours est accessible à tous ceux,et celles, qui ont ENVIE d'apprendre à se détendre et qui croient en leurs propres capacités pour y arriver.
 DURÉE : 01:00	MATERIEL : Tapis de sol/couverture/petite bouteille d'eau.
Prix : 173.00 €	CODE ACTIVITÉ : 5MO406

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,et se répètent 3 fois.
Ils sont accompagnés et guidés par ma voix (associée ou non à des sons naturels)

Des exercices d'imagination(visualisation) sont également associés.

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	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	05-10-2020	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	12-10-2020	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	26-10-2020	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-11-2020	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	16-11-2020	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	23-11-2020	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	07-12-2020	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-12-2020	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	21-12-2020	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	04-01-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-01-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	25-01-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-02-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-02-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-02-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-03-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	29-03-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	12-04-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	19-04-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	26-04-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	10-05-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	17-05-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	31-05-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-06-2021	14:30	01:00	Visio-atelier, Visio -