



INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer St Georges

(Salle 03)



Début le mercredi 30 septembre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : 107.00 €

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.

MATERIEL :

Pas de tenue spéciale, mais venez en tenue confortable et amenez une paire de chaussettes chaudes (vous vous déchausserez pendant la séance)

CODE ACTIVITÉ : 5SE376

DESCRIPTION

Besoin d'une pause? Offrez-vous une bulle de détente grâce à la Sophrologie Existentielle, qui vous invite à vous déconnecter de votre mental et à vous reconnecter à votre corps, à travers des exercices respiratoires et corporels doux.

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

L'objectif de ces ateliers est de prendre un temps de pause 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	30-09-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	07-10-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	14-10-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	21-10-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	04-11-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	11-11-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	18-11-2020	18:45	01:15	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	25-11-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	02-12-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	09-12-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Mercredi	16-12-2020	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT