



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Foyer Saint Louis

(Salle 2)



Début le vendredi 05 février 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **135.00 €**

PROFILS : Sophrologie-Relaxation, Énergétique, Relation d'aide

PRE REQUIS :

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait de la sophrologie car nous commencerons par pratiquer la respiration consciente, la relaxation musculaire & mentale avant d'expérimenter les techniques de sophrologie.

MATERIEL :

Venir de préférence en tenue souple. Certaines séances nécessiteront l'utilisation d'un tapis de sol et d'un plaid pour la relaxation.

Les enregistrements audios sont transmis à l'issue de chaque séance.

CODE ACTIVITÉ : 5SL370

DESCRIPTION

Venez découvrir ou redécouvrir la sophrologie-relaxation pour un mieux-être au quotidien. Venez pratiquer les bases de la relaxation, des techniques de sophrologie pour une meilleure gestion du stress quotidien afin de développer ou renforcer un mode de vie plus serein & davantage conscient.

Séance 1 : Respiration consciente et relaxation musculaire & mentale

Séance 2 : Techniques anti-stress

Séance 3 : Mouvements conscients (1)

Séance 4 : Autour des "5 sens" et dégustation de chocolat en pleine conscience

Séance 5 : Mieux dormir (protection sophroliminale du sommeil)

Séance 6 : Pratique pour harmoniser les deux hémisphères cérébraux

Séance 7 : Respiration consciente & Mouvements conscients (2)

Séance 8 : Auto-massages

Séance 9 : Relaxation du Dr VITTOZ

Séance 10 : Relaxation assis/debout/couché, en statique/dynamique...

OBJECTIFS

- Apprendre à se relaxer, à se détendre
- Développer et/ou renforcer sa respiration abdominale
- Diminuer son agitation mentale (les petits vélos qui trottent dans la tête...)
- Vivre avec davantage de conscience son quotidien
- Améliorer la qualité de son sommeil

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	05-02-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	12-02-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	19-02-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	12-03-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	19-03-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	26-03-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	09-04-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	16-04-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	23-04-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis
Vendredi	14-05-2021	18:30	01:30	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis