



INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim
(Grande salle)



Début le lundi 28 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **121.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent emmener une deuxième paire de chaussettes.

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise. Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et aux rythmes de chacun.

MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'amener un tapis de sol...

Pieds frileux une paire de chaussettes supplémentaires.

CODE ACTIVITÉ : 5UR380

DESCRIPTION

Les séances de relaxation dynamique proposées sont des séances pratiques et non pas théoriques. Elles sont vécues, debout et/ou assis, aucune condition physique n'est requise. La respiration consciente conduit la personne vers une détente profonde qui facilite la prise de conscience de ses sensations corporelles et du potentiel positif de ses capacités. La séance se termine par l'expression libre de son ressenti.



OBJECTIFS

La pratique régulière de la sophrologie préventive va permettre principalement de :

- gérer l'anxiété, le stress et la fatigue
- renforcer la confiance en soi
- atteindre une détente physique et mentale
- améliorer son attention et sa concentration
- renouer avec ses valeurs, son essentiel

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	05-10-2020	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	12-10-2020	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	02-11-2020	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	09-11-2020	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	16-11-2020	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	23-11-2020	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	30-11-2020	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-12-2020	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	21-12-2020	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	04-01-2021	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-01-2021	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	18-01-2021	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	25-01-2021	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	01-02-2021	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-02-2021	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-02-2021	20:15	01:30	Visio-atelier, Visio -