



# Relaxation de groupe par la sophrologie et le qi gong



M. CLEMENT Alain

## INFORMATIONS



**ERSTEIN** Ecole Maternelle du Briehly

(Ecole Maternelle du Briehly)



**Début le** jeudi 08 octobre 2020



**DURÉE** : 01:30

**Prix** : **134.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue, Relaxologue, diplômé de Qi Gong

### PRE REQUIS :

Condition physique minimum. Pouvoir rester assis(e) ou couché(e) pendant 30 à 40 minutes sans trop bouger.

Matériel : si relaxation couchée, prévoir : tapis de sol, petit oreiller, coussin sous les genoux et couverture si besoin.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 5ER372

## DESCRIPTION

Séances de relaxation de groupe apportant calme physique, sérénité mentale et renforcement du système immunitaire par la sophrologie et le qi gong (étirements doux permettant un maintien en bonne santé).

Cours débutant par des étirements et un enchaînement de qi gong suivi d'une relaxation profonde. Celle-ci commence par des respirations, puis une détente totale du corps (plusieurs méthodes) des inductions et visualisations apaisantes.

Enfin quand le corps est endormi et le mental libéré du conscient (stade alpha de conscience), une suggestion de calme, de bien-être, de confiance en soi ou autre que chacun peut transformer en auto-suggestion s'il le désire.



# Relaxation de groupe par la sophrologie et le qi gong



M. CLEMENT Alain

## OBJECTIFS

- Harmoniser le lien corps-mental,
- Maîtriser la peur et l'anxiété par auto-suggestions au niveau du subconscient.
- Améliorer le sommeil en maîtrisant le stress tout au long de la journée, par des respirations et des pensées plus constructives
- Arriver à vivre sa vie et non la subir.
- Vous serez capable d'être à l'écoute de votre corps et d'apprendre à gérer vos émotions et votre conscient pour éviter des somatisations. La diminution du stress et des angoisses permet de renforcer notre système immunitaire.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-10-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	15-10-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	05-11-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	12-11-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	19-11-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	26-11-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	03-12-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	10-12-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	17-12-2020	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	07-01-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	14-01-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	21-01-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	28-01-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN