



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 04 février 2021

 **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 : 5ER374

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.

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. Rester à l'écoute de son corps et apprendre à gérer son émotionnel et son 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	04-02-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	11-02-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	18-02-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	11-03-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	18-03-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	25-03-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	01-04-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	08-04-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	15-04-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	22-04-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	20-05-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	27-05-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	03-06-2021	19:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN