



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 12 septembre 2019

 **DURÉE** : 01:30

Prix : **102.00 €**

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.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4ER370

DESCRIPTION

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.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	12-09-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	19-09-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	26-09-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	03-10-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	10-10-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	17-10-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	07-11-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	14-11-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	21-11-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM
Jeudi	28-11-2019	19:30	01:30	Mairie de Schaeffersheim, 1 rue de l'Eglise - 67150 SCHAEFFERSHEIM