



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le lundi 01 février 2021



DURÉE : 01:15

Prix : **115.00 €**

PROFILS : Thérapeute en Kinésiologie et réflexologie plantaire

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL :

Matériel : il est nécessaire que les participants amènent un tapis de sol, deux balles de tennis dans une chaussette, deux balles de mousse de la grosseur d'une orange, deux balles de mousse de la grosseur d'un pamplemousse et une écharpe.

CODE ACTIVITÉ : 5GU406

DESCRIPTION

Séance de relaxation profonde, réappropriation de la respiration.

Mouvements simples et doux selon le rythme et les possibilités de chacun.

Utilisation de balles pour permettre un meilleur relâchement et une conscience approfondie de nos blocages.



OBJECTIFS

- Permettre avec des outils simples, de délier son corps et de retrouver des sensations "vivantes", de se réapproprier son image corporelle.
- Réveiller en soi les émotions enfouies grâce au travail de respiration et de massage, pour un meilleur équilibre psychique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	01-02-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	08-02-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	15-02-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	08-03-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	15-03-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	22-03-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	29-03-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	12-04-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	19-04-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	10-05-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	17-05-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	31-05-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	07-06-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	14-06-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	21-06-2021	19:00	01:15	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER