



INFORMATIONS



RANSPACH LE BAS Mairie de Ranspach

(Salle Bel Age - RDC)



Début le lundi 02 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **108.00 €**

PROFILS : thérapeute en relaxation

PRE REQUIS :

- public adulte : aucune pratique préalable de la relaxation n'est demandée, m'adaptant à un public large
- certificat médical d'aptitude à la pratique de la relaxation

MATERIEL :

- une tenue souple et confortable
- une paire de chaussettes
- un tapis de sol
- un plaid ou équivalent (y compris en saison chaude), éventuellement un petit coussin et un bandeau pour les yeux
- occasionnellement: deux balles de tennis, une balle à picots (appelée également balle de massage ou balle hérissée), de l'huile de massage (huile neutre) avec une petite serviette éponge
- prévoir en saison froide un pull ou un gilet pour la fin de l'atelier

CODE ACTIVITÉ : 5RA1442

DESCRIPTION

Cet atelier vise à proposer différentes approches de relaxation, basées sur la respiration, le mouvement, la visualisation, la suggestion, les automassages, etc. Ce mélange de techniques sera proposé afin de vous permettre d'accéder à un état de détente corporelle et psychique.

Les séances se déroulent sur un tapis de sol, en position couchée, assise ou debout, en fonction des situations. Certains exercices peuvent également être effectués en se déplaçant dans la salle.

L'atelier débutera par un temps d'éveil corporel. Puis différents exercices statiques et/ou dynamiques seront proposés. Enfin, l'atelier s'achèvera par un temps de relaxation passive faisant appel à la suggestion ou à la méditation.



OBJECTIFS

Cet atelier vous permettra:

- d'accéder à un état de détente
- de prendre conscience de votre corps
- d'être capable de refaire des exercices en autonomie

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-11-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	09-11-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	16-11-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	23-11-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	30-11-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	07-12-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	14-12-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	04-01-2021	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	11-01-2021	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	18-01-2021	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	25-01-2021	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	01-02-2021	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas