

## INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Château de Dorlisheim

 **Début le** lundi 04 octobre 2021

 **DURÉE** : 01:00

**Prix** : **173.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial

### PRE REQUIS :

Ce cours est accessible à tous ceux et celles qui ont ENVIE d'apprendre à se détendre et qui croient en leurs propres capacités pour y arriver

### MATERIEL :

Tapis de sol/couverture/petite bouteille d'eau

**CODE ACTIVITÉ** : 6MO0742

## DESCRIPTION

Exercices associant la respiration avec la contraction et la décontraction musculaires

Ils se font debout, assis ou allongé, avec les yeux fermés.

Les mouvements sont simples et se répètent 3 fois.

Ils sont accompagnés et guidés par ma voix (associée ou non à des sons naturels)

Des exercices d'imagination (visualisation) sont également associés.

## OBJECTIFS

Acquérir des savoirs faire spécifiques à la détente et au bien-être pour les utiliser soi-même dans sa vie quotidienne, et en tirer les bénéfices et les effets sur sa santé, à court et long terme

Pédagogie d'apprentissage par l'expérience

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	04-10-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	11-10-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	18-10-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	25-10-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	08-11-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	15-11-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	22-11-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	06-12-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	13-12-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	20-12-2021	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-01-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-01-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-01-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-02-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-02-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-02-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-02-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-03-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-03-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-03-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	11-04-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	25-04-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-05-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	23-05-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	13-06-2022	09:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM