



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim



Début le lundi 07 février 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **97.00 €**

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 : 6MO252

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	07-02-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-02-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-02-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-02-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-03-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-03-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-03-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-03-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	04-04-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	11-04-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	25-04-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	02-05-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-05-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-05-2022	14:30	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM