

INFORMATIONS

 OSTWALD

 Début le lundi 07 novembre 2022

 DURÉE : 01:15

Prix : **114.00 €**

PROFILS : Sophrologue RNCP

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, la sophrologie est accessible à tous et à tout âge. Prévoir une tenue confortable.

MATERIEL :

Chaises simples, si possible sans accoudoirs

CODE ACTIVITÉ : 7OS0742

DESCRIPTION

Je propose des séances accessibles à tous pendant lesquelles nous réaliserons ensemble des relaxations dynamiques impliquant des exercices de mobilisation corporelle simples en position assise ou debout et des techniques de respiration.

Avec la pratique, chaque participant apprend à utiliser la respiration pour mieux gérer son stress et son niveau d'énergie, en autonomie.



OBJECTIFS

Accordez-vous une pause privilégiée pour vous reconnecter à vous-même et retrouver une énergie perdue !

Chaque personne détient en elle des ressources internes et des capacités oubliées. En tant que sophrologue existentielle, je vous accompagnerai dans la découverte de ces ressources qui vous permettront de reprendre les rênes de votre vie et de viser une meilleure harmonie entre votre corps et votre esprit et dans vos relations avec les autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-11-2022	10:00	01:15	
Lundi	14-11-2022	10:00	01:15	
Lundi	21-11-2022	10:00	01:15	
Lundi	28-11-2022	10:00	01:15	
Lundi	05-12-2022	10:00	01:15	
Lundi	12-12-2022	10:00	01:15	
Lundi	19-12-2022	10:00	01:15	
Lundi	26-12-2022	10:00	01:15	
Lundi	02-01-2023	10:00	01:15	
Lundi	09-01-2023	10:00	01:15	
Lundi	16-01-2023	10:00	01:15	
Lundi	23-01-2023	10:00	01:15	
Lundi	30-01-2023	10:00	01:15	