



INFORMATIONS



HÉGENHEIM Salle des Chênes

(Salle des Chênes)



Début le lundi 07 novembre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **125.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Ouvert à tout public, débutant et confirmé

MATERIEL :

Venez dans une tenue confortable, avec un tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 7HE0742

DESCRIPTION

La Sophrologie vous permet de renforcer l'équilibre entre votre corps et votre esprit par des exercices de relaxation, de respiration et de visualisation, accessible à tous !

Cette pratique douce, vous aidera à vivre plus sereinement à mieux gérer votre stress, vos émotions, en améliorant votre sommeil, en retrouvant de la vitalité...

La liste des bénéfices de la Sophrologie est longue.

Alors, venez expérimenter et découvrir la joie de l'instant. Prenez ce temps pour vous, faites un pas vers votre bien-être.



OBJECTIFS

Venez découvrir le plaisir de vous relaxer, de détendre votre corps en douceur et d'apaiser votre esprit. Un cheminement de 12 séances vous permettra d'expérimenter la Sophrologie pour atteindre un mieux-être au quotidien au fil des séances.

Vous apprendrez différentes méthodes facilement mémorisables pour progresser entre chaque séance et surtout, prendre soin de vous.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Lundi | 07-11-2022 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 14-11-2022 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 21-11-2022 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 28-11-2022 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 05-12-2022 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 12-12-2022 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 09-01-2023 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 16-01-2023 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 23-01-2023 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 30-01-2023 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 06-02-2023 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |
| Lundi | 27-02-2023 | 18:30 | 01:30 | Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM |