Sophrologie et relaxation

Mme FERY Martine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Château de Dorlisheim
(Salle 1er étage)

Début le lundi 06 février 2023

DURÉE : 01:00

Prix : **90.00 €**

PROFILS : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et famillial

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 : 7MO0742

DESCRIPTION

Exercices associant la respiration avec la contraction et la décontraction musculaire.

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.

Sophrologie et relaxation

Mme FERY Martine

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	06-02-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	13-02-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	20-02-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	27-02-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	13-03-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	20-03-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	27-03-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	15-05-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	22-05-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	05-06-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	12-06-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	19-06-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	26-06-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM