



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Local - 43 rue grand rue)



Début le lundi 10 octobre 2022



DURÉE : 01:15

Prix : **104.00 €**

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 : 7MO0836

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	10-10-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-10-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-11-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-11-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-11-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	05-12-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	12-12-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	19-12-2022	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-01-2023	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-01-2023	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	23-01-2023	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	30-01-2023	13:30	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM