



INFORMATIONS



ERSTEIN Ecole Maternelle du Briehly

(Ecole Maternelle du Briehly)



Début le jeudi 13 octobre 2022



DURÉE : 01:15

Prix : **132.00 €**

PROFILS : sophrologue praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Mes séances s'adressent à tous déjà initié ou non, la pratique s'adapte à tout le monde.

La sophrologie n'est-elle pas justement savoir s'adapter et être créatif ? Une personne pourra sans soucis rejoindre le train en cours de route.

Pour la pratique, il ne vous sera demandé qu'une paire de chaussettes, car nous pratiquons sans chaussures.

Il sera nécessaire aussi de me prévenir si un incident de santé vous touche avant la séance de façon à m'adapter.

MATERIEL :

Une salle adaptée aux restrictions du moment (environ 50m²) qui puisse être bien aérée, des chaises.

CODE ACTIVITÉ : 7ER0742

DESCRIPTION

Offrir un moment de pause, un nouvel espace, un moment à soi, un moment de lâcher prise, une façon de reprendre son souffle, un mieux-être, de façon à repartir vers les défis du quotidien avec plus de sérénité, de confiance en soi.

Nous possédons tous les ressources adéquates, il suffit de les amener à la lumière.

Je vous propose de vivre cette expérience grâce à la sophrologie :

- Comment mieux ressentir une relaxation si ce n'est après un exercice de tension.
- Comment mieux effectuer ce retour en soi ici et maintenant.

La sophrologie a été créée par Alfonso Caycedo dans les années 60. Elle est inspirée de techniques occidentales et orientales. Elle se pratique en utilisant la respiration consciente et sous forme d'exercices de relaxation dynamique.

Les postures en séance sont vécues assis ou debout afin de mieux ressentir son corps.

Laissez-vous porter !



OBJECTIFS

- Réconciliation corps-esprit.
- Offrir un moment de pause, un nouvel espace, un moment à soi, un moment de lâcher prise, une façon de reprendre son souffle, un mieux-être, de façon à repartir vers les défis du quotidien avec plus de sérénité, de confiance en soi.
- Un retour à soi par l'éveil des cinq sens.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Gestion du stress.
- Devenir acteur de sa vie.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	13-10-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	20-10-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	10-11-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	17-11-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	24-11-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	01-12-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	08-12-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	15-12-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	05-01-2023	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	12-01-2023	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	19-01-2023	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	26-01-2023	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	02-02-2023	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	09-02-2023	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	02-03-2023	18:30	01:15	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN