



## INFORMATIONS



**MOLSHEIM** Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



**Début le** lundi 25 septembre 2023



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **96.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial

### 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** : 8MO252

## DESCRIPTION

Pédagogie d'apprentissage par l'expérience.

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

Ils se font debout, assis-e-s ou allongé-e-s, avec les yeux fermés.

Les mouvements sont simples et se répètent 3 fois.

Ils sont accompagnés et guidés par la voix (associée ou non à des sons naturels)

Des exercices d'imagination (visualisation) sont également associés.

## OBJECTIFS

Dans ce cours, vous pourrez acquérir des savoirs faire spécifiques à la détente et au bien-être pour les utiliser vous-même dans votre vie quotidienne.

Vous en tirerez les bénéfices et les effets sur votre santé, à court et long terme.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	25-09-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	02-10-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-10-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	23-10-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	30-10-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	06-11-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	13-11-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	20-11-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	11-12-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	18-12-2023	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	15-01-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	22-01-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	29-01-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM