



## INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim



Début le lundi 16 septembre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **85.00 €**

### PROFILS :

### PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent emmener une deuxième paire de chaussettes.

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise. Aucune condition physique particulière est requise. Les mouvements sont doux et aux rythmes de chacun.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4UR374

## DESCRIPTION

La pratique régulière de la sophrologie existentielle préventive va permettre principalement de :

- gérer l'anxiété, le stress et la fatigue
- renforcer la confiance en soi
- atteindre une détente physique et mentale
- améliorer son attention et sa concentration
- renouer avec ses valeurs, son essentiel

Les séances de relaxation dynamique proposées sont des séances pratiques et non pas théoriques. Elles sont vécues, debout et/ou assis, aucune condition physique n'est requise. La respiration consciente conduit la personne vers une détente profonde qui facilite la prise de conscience de ses sensations corporelles et du potentiel positif de ses capacités. La séance se termine par l'expression libre de son ressenti.

## OBJECTIFS

La pratique régulière de la sophrologie préventive va permettre principalement de :

- gérer l'angoisse, le stress et la fatigue
- renforcer la confiance en soi
- atteindre une détente physique et mentale
- améliorer son attention et sa concentration
- renouer avec ses valeurs, son essentiel

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	16-09-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	23-09-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	30-09-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	07-10-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	14-10-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	04-11-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	18-11-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	25-11-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	02-12-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	09-12-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	16-12-2019	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	06-01-2020	20:15	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM