



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 : 8MO251

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 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 02-10-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 09-10-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 23-10-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 30-10-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 06-11-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 13-11-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 20-11-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 11-12-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 18-12-2023 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 15-01-2024 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 22-01-2024 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |
| Lundi | 29-01-2024 | 14:30 | 01:00 | Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM |