



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le lundi 02 octobre 2023



DURÉE : 01:15

PROFILS : sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun prérequis.

MATERIEL :

Tenue décontractée, tapis de sol, plaid.

CODE ACTIVITÉ : 8MO0788

Prix : **113.00 €**

## DESCRIPTION

La sophrologie met à votre disposition des outils faciles à reproduire et à utiliser pour retrouver un mieux-être au quotidien, apprivoiser vos émotions, prendre du recul, de la confiance.

Cette pratique douce vous aidera à faire face aux moments difficiles de la vie : séparation, dépression, perte d'un être cher, maladie et d'autres encore.



## OBJECTIFS

Acquérir des techniques simples et facilement reproductibles afin de mieux gérer vos émotions au quotidien, un moment pour soi dans la semaine.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-10-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-10-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-10-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	06-11-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	20-11-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	27-11-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	04-12-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	18-12-2023	18:00	01:15	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM