



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