Sophrologie et relaxation

Mme FERY Martine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Château de Dorlisheim
(Salle de danse - 2ème étage)

Début le lundi 13 mai 2024

DURÉE : 01:00

Prix : 89.00 €

PROFILS : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et famillial

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 : 8MO253

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.

Sophrologie et relaxation

Mme FERY Martine

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	13-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	27-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	01-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	08-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	15-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	22-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	29-07-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM