



INFORMATIONS



SÉLESTAT Résidence Bien Etre

(Salle résidence bien-être)



Début le mardi 01 octobre 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **65.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Accessible à toute personne suffisamment mobile pour bouger son corps en douceur.

MATERIEL :

Prévoyez une tenue confortable et une paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 9SE0850

DESCRIPTION

Bonjour,

Par des exercices corporels simples, assis ou debout, nous améliorons notre respiration profonde pour relâcher les contractions musculaires et libérer les esprits agités.

Plus nous sommes connectés à notre corps, plus nous vivons avec sérénité et retrouvons de la vitalité.



OBJECTIFS

- Relâcher les tensions musculaires pour réguler son stress
- Se libérer de la charge mentale et de l'agitation quotidienne pour améliorer son sommeil

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	01-10-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	08-10-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	15-10-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	05-11-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	12-11-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	19-11-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT