

Sophrologie et relaxation



Mme FERY Martine

INFORMATIONS





Début le lundi 03 février 2025



DURÉE: 01:00

Prix: 100.00 €

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: 9MO0796

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	03-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	31-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-04-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-04-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	05-05-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	12-05-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM