Relaxation

Mme KREITTNER Julie

INFORMATIONS

UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim

Début le lundi 07 octobre 2024

DURÉE : 01:00

Prix : 260.00 €

PROFILS : Relaxologue

PRE REQUIS :

Il n'y a pas de pré-requis , j'adapte à chacun (possibilité de faire la séance sur chaise, adaptation des postures si besoin).

MATERIEL :

La personne a besoin d'un tapis de sol. Pour son confort elle peut apporter un coussin, un plaid, de l'eau, un coussin de méditation sans aucune obligation.

Une tenue confortable est conseillée.

CODE ACTIVITÉ : 9UR0832

DESCRIPTION

La relaxation est une combinaison de plusieurs pratiques.

Après un ancrage pour calmer le rythme cardiaque à l'arrivée, je propose différentes pratiques :

- Une respiration (fatigue, stress, sommeil etc.)

_ Deux postures douces parfois alliées à la respiration (concentration, équilibre, sentir les mouvements de son corps etc.)

- Une réceptivité sensorielle (calme mental, utiliser ses sens en pleine conscience, confiance, sommeil etc.)

- Une relaxation guidée

Relaxation

Mme KREITTNER Julie

OBJECTIFS

La séance permet de se déconnecter du quotidien, se recentrer sur soi tout en découvrant des outils simples à réutiliser chez soi. Une invitation au relâchement du corps et du mental.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-10-2024	14:00	01:00	
Lundi	14-10-2024	14:00	01:00	
Lundi	04-11-2024	14:00	01:00	
Lundi	18-11-2024	14:00	01:00	
Lundi	25-11-2024	14:00	01:00	
Lundi	02-12-2024	14:00	01:00	
Lundi	09-12-2024	14:00	01:00	
Lundi	16-12-2024	14:00	01:00	
Lundi	06-01-2025	14:00	01:00	
Lundi	13-01-2025	14:00	01:00	
Lundi	20-01-2025	14:00	01:00	
Lundi	27-01-2025	14:00	01:00	
Lundi	03-02-2025	14:00	01:00	
Lundi	24-02-2025	14:00	01:00	
Lundi	03-03-2025	14:00	01:00	
Lundi	10-03-2025	14:00	01:00	
Lundi	17-03-2025	14:00	01:00	
Lundi	24-03-2025	14:00	01:00	
Lundi	31-03-2025	14:00	01:00	
Lundi	28-04-2025	14:00	01:00	
Lundi	05-05-2025	14:00	01:00	
Lundi	12-05-2025	14:00	01:00	
Lundi	19-05-2025	14:00	01:00	
Lundi	26-05-2025	14:00	01:00	
Lundi	02-06-2025	14:00	01:00	
Lundi	16-06-2025	14:00	01:00	
Lundi	23-06-2025	14:00	01:00	
Lundi	30-06-2025	14:00	01:00	
Lundi	07-07-2025	14:00	01:00	