



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle 8)



Début le mercredi 02 octobre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **194.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Pas de prérequis.

Certificat médical demandé.

apporter un tapis de sol et un plaid.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO390

## DESCRIPTION

Après une phase de retour sur soi, un fil conducteur servira de guide pour la mise en mouvement du corps puis au maintien de postures pour un temps plus long. Suivront des exercices de contrôle du souffle qui pourront mener à une détente profonde voire une méditation. La musique nous servira de support.



## OBJECTIFS

Une réappropriation bienveillante du corps, des techniques de respiration utiles dans la vie courante, un mieux-être qui, à force de pratique, se diffuse dans les actes de la vie quotidienne. Tels sont les bienfaits à attendre de cette pratique à moyen et à long terme.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	02-10-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	09-10-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	16-10-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	06-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	13-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	20-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	27-11-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	04-12-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	11-12-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	18-12-2019	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	08-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	15-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	22-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	29-01-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	05-02-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	12-02-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	04-03-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	11-03-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	18-03-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	25-03-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	01-04-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	08-04-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	29-04-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	06-05-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	13-05-2020	20:00	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM