



## INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)



Début le mercredi 13 mai 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **47.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Tout public

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).

apporter un tapis de sol et un plaid.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO392

## 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 | 13-05-2020 | 20:00   | 01:30 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Mercredi | 20-05-2020 | 20:00   | 01:30 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Mercredi | 27-05-2020 | 20:00   | 01:30 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Mercredi | 03-06-2020 | 20:00   | 01:30 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Mercredi | 10-06-2020 | 20:00   | 01:30 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |
| Mercredi | 17-06-2020 | 20:00   | 01:30 | Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM |