






## INFORMATIONS

 not found or type unknown <b>SÉLESTAT</b> Résidence Bien Etre	<b>PROFILS :</b> Naturopathie
 not found or type unknown <b>Début le</b> jeudi 08 octobre 2020	<b>PRE REQUIS :</b> Aucun, si ce n'est une ouverture et une recherche en bien-être et développement personnel.
 not found or type unknown <b>DURÉE :</b> 01:00	<b>MATERIEL :</b> Un tapis de sol, une couverture, un coussin, un gobelet, selon les séances (à préciser à chaque fois pour la séance suivante).
<b>Prix :</b> <b>224.00 €</b>	<b>CODE ACTIVITÉ :</b> 5SE878

## DESCRIPTION

Ce programme, basé sur 28 jours, comporte une série de 6 exercices qui, lorsqu'ils sont pratiqués régulièrement, agissent sur la manière de vivre chaque jour et apportent un mieux-être physique, mental et même spirituel.

Ces exercices de respiration, de méditation, de prise de conscience du corps.... apportent des résultats visibles et rapides et constituent une aide à la réalisation de soi.

## OBJECTIFS

- retrouver un bien-être intérieur (calme, sérénité, joie et plaisir)
- réduire l'agitation mentale et clarifier ses idées
- développer son énergie et sa forme physique
- prendre conscience de sa valeur et de son potentiel

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-10-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-10-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-11-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-11-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-11-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	26-11-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-12-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	10-12-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	17-12-2020	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	07-01-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	14-01-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	21-01-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-01-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	04-02-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-02-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-02-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-03-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-03-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	25-03-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	01-04-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	08-04-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-04-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	22-04-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-05-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	20-05-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	27-05-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT

Jeudi	03-06-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	10-06-2021	18:00	01:00	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT