



INFORMATIONS



RANSPACH LE BAS Mairie de Ranspach

(Salle Bel Age - RDC)



Début le **lundi 12 octobre 2020**



DURÉE : 01:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : thérapeute en relaxation

PRE REQUIS :

- public adulte
- certificat médical d'aptitude

MATERIEL :

- une tenue souple et confortable
- une paire de chaussettes
- un tapis de sol
- un plaid ou équivalent (y compris en saison chaude), éventuellement un petit coussin et un bandeau pour les yeux
- une balle à picots (appelée également balle de massage ou balle hérissée)

CODE ACTIVITÉ : 5RA1443

DESCRIPTION

Différentes approches de relaxations, basées sur la respiration, le mouvement, la visualisation, les automassages, etc, vous seront proposées lors du cursus "atelier d'initiation à la relaxation " afin de vous permettre d'accéder à un état de détente corporelle et psychique .

OBJECTIFS

Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec des pratiques de relaxation comme moyen de détente

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-10-2020	10:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas