



INFORMATIONS



ERSTEIN Ecole Maternelle du Briehly



Début le jeudi 21 octobre 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **126.00 €**

PROFILS : sophrologue praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Mes séances s'adressent à tous déjà initié ou non, la pratique s'adapte à tout le monde. La sophrologie n'est-elle pas justement savoir s'adapter et être créatif ? Une personne pourra sans soucis rejoindre le train en cours de route.

Pour la pratique, il ne vous sera demandé qu'une paire de chaussettes, car nous pratiquons sans chaussures.

Il sera nécessaire aussi de me prévenir si un incident de santé vous touche avant la séance de façon à m'adapter.

MATERIEL :

Une salle adaptée aux restrictions du moment (environ 50m²) qui puisse être bien aérée, des chaises.

CODE ACTIVITÉ : 6ER0742

DESCRIPTION

Offrir un moment de pause, un nouvel espace, un moment à soi, un moment de lâcher prise, une façon de reprendre son souffle, un mieux-être, de façon à repartir vers les défis du quotidien avec plus de sérénité, de confiance en soi. Nous possédons tous les ressources adéquates, il suffit de les amener à la lumière.

Je vous propose de vivre cette expérience grâce à la sophrologie :

- Comment mieux ressentir une relaxation si ce n'est après un exercice de tension.
- Comment mieux effectuer ce retour en soi ici et maintenant.

La sophrologie a été créée par Alfonso Caycedo dans les années 60. Elle est inspirée de techniques occidentales et orientales. Elle se pratique en utilisant la respiration consciente et sous forme d'exercices de relaxation dynamique.

Les postures en séance sont vécues assis ou debout afin de mieux ressentir son corps.

Laissez-vous porter !



OBJECTIFS

- Réconciliation corps-esprit.
- Offrir un moment de pause, un nouvel espace, un moment à soi, un moment de lâcher prise, une façon de reprendre son souffle, un mieux-être, de façon à repartir vers les défis du quotidien avec plus de sérénité, de confiance en soi.
- Un retour à soi par l'éveil des cinq sens
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Gestion du stress.
- Devenir acteur de sa vie.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	21-10-2021	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	18-11-2021	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	25-11-2021	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	02-12-2021	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	09-12-2021	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	16-12-2021	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	13-01-2022	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	20-01-2022	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	27-01-2022	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	03-02-2022	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	24-02-2022	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN
Jeudi	03-03-2022	18:30	01:30	Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN