


## INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Château de Dorlisheim  
(Salle de danse - 2ème étage)

 **Début le** vendredi 22 mars 2024

 **DURÉE** : 01:00

**Prix** : **96.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial

### PRE REQUIS :

L'envie de participer

### MATERIEL :

Un tapis, une bouteille d'eau, un coussin

**CODE ACTIVITÉ** : 8MO0840

## DESCRIPTION

Travail sur une chaise, debout et au sol.

Le cours démarre par un temps de respiration pour détendre le système nerveux afin de venir à l'écoute des sensations dans notre corps.

Puis un temps d'assouplissements articulaires et musculaires associés à la respiration.

Et se termine par un temps de relaxation.



## OBJECTIFS

- Ressentir un bien être corporel agréable, une détente physique, articulaire et musculaire.
- Mieux ressentir son corps pour mieux l'utiliser au quotidien et préserver sa santé.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	22-03-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	05-04-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	12-04-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	19-04-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	26-04-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	17-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	24-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	31-05-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	07-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	14-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	21-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Vendredi	28-06-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM