Un corps relaxé, une vitalité retrouvée !

Mme SCHAFFHAUSER JENNIFER

INFORMATIONS

SÉLESTAT Résidence Bien Etre
(Salle résidence bien-être)

Début le mardi 28 janvier 2025

DURÉE : 01:15

Prix : **87.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Accessible à toute personne suffisamment mobile pour bouger son corps en douceur.

MATERIEL :

Prévoyez une tenue confortable et une paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 9SE0838

DESCRIPTION

Bonjour,

Par des exercices corporels simples, assis ou debout, nous améliorons notre respiration profonde pour relâcher les contractions musculaires et libérer les esprits agités.

Plus nous sommes connectés à notre corps, plus nous vivons avec sérénité et retrouvons de la vitalité.

Un corps relaxé, une vitalité retrouvée !

Mme SCHAFFHAUSER JENNIFER

OBJECTIFS

- Relâcher les tensions musculaires pour réguler son stress
- Se libérer de la charge mentale et de l'agitation quotidienne pour améliorer son sommeil

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-01-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	04-02-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	25-02-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	04-03-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	11-03-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	18-03-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	25-03-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	01-04-2025	15:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT