

INFORMATIONS

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

 **Début le** lundi 30 septembre 2024

 **DURÉE** : 01:00

Prix : **100.00 €**

PROFILS : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial

PRE REQUIS :

Ce cours est accessible à tous ceux et celles qui ont ENVIE d'apprendre à se détendre et qui croient en leurs propres capacités pour y arriver.

MATERIEL :

- Tapis de sol
- Couverture
- Petite bouteille d'eau

CODE ACTIVITÉ : 9MO0782

DESCRIPTION

Pédagogie d'apprentissage par l'expérience.

Exercices associant la respiration avec la contraction et la décontraction musculaire.

Ils se font debout, assis-e-s ou allongé-e-s, avec les yeux fermés.

Les mouvements sont simples et se répètent 3 fois.

Ils sont accompagnés et guidés par la voix (associée ou non à des sons naturels)

Des exercices d'imagination (visualisation) sont également associés.

OBJECTIFS

Dans ce cours, vous pourrez acquérir des savoirs faire spécifiques à la détente et au bien-être pour les utiliser vous-même dans votre vie quotidienne.

Vous en tirerez les bénéfices et les effets sur votre santé, à court et long terme.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	30-09-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-10-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-10-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-10-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-10-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	04-11-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	18-11-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	25-11-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	02-12-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-12-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-12-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	23-12-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	30-12-2024	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM