

## 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 :

L'envie de participer

### MATERIEL :

Un tapis, une bouteille d'eau, un coussin

**CODE ACTIVITÉ** : 9MO0832

## 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
Lundi	30-09-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-10-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	14-10-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	21-10-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-10-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	04-11-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	18-11-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	25-11-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	02-12-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	09-12-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	16-12-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	23-12-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	30-12-2024	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM