



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim

(Salle de danse - 2ème étage)



Début le lundi 30 septembre 2024



DURÉE : 01:00

PROFILS : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et familial

PRE REQUIS :

L'envie de participer

MATERIEL :

Un tapis, une bouteille d'eau, un coussin

CODE ACTIVITÉ : 9MO251

Prix : **100.00 €**

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