


INFORMATIONS

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

 **Début le** lundi 13 janvier 2025

 **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 : 9MO255

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	13-01-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	20-01-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	27-01-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-02-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-02-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-02-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-02-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-03-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-03-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-03-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-03-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	31-03-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-04-2025	12:00	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM