


## INFORMATIONS

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

 **Début le** lundi 03 février 2025

 **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** : 9MO0796

## 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	03-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-02-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	03-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	10-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	17-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	24-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	31-03-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	07-04-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	28-04-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	05-05-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Lundi	12-05-2025	13:15	01:00	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM