Relaxation

Mme KREITTNER Julie

INFORMATIONS

CERNAY Lieu sera précisé ultérieurement

Début le jeudi 12 septembre 2024

DURÉE : 01:00

Prix : **255.00 €**

PROFILS : Relaxologue

PRE REQUIS :

Il n'y a pas de pré-requis , j'adapte à chacun (possibilité de faire la séance sur chaise, adaptation des postures si besoin).

MATERIEL :

La personne a besoin d'un tapis de sol. Pour son confort elle peut apporter un coussin, un plaid, de l'eau, un coussin de méditation sans aucune obligation.

Une tenue confortable est conseillée

CODE ACTIVITÉ : 9CE252

DESCRIPTION

La relaxation est une combinaison de plusieurs pratiques.

Après un ancrage pour calmer le rythme cardiaque à l'arrivée, je propose différentes pratiques :

- Une respiration (fatigue, stress, sommeil etc.)

_ Deux postures douces parfois alliées à la respiration (concentration, équilibre, sentir les mouvements de son corps etc.)

- Une réceptivité sensorielle (calme mental, utiliser ses sens en pleine conscience, confiance, sommeil etc.)

- Une relaxation guidée

Relaxation

Mme KREITTNER Julie

OBJECTIFS

La séance permet de se déconnecter du quotidien, se recentrer sur soi tout en découvrant des outils simples à réutiliser chez soi. Une invitation au relâchement du corps et du mental

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	12-09-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	19-09-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	26-09-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	03-10-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	10-10-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	17-10-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	07-11-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	14-11-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	21-11-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	28-11-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	05-12-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	12-12-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	19-12-2024	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	09-01-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	16-01-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	23-01-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	30-01-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	06-02-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	27-02-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	06-03-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	13-03-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	20-03-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	27-03-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	03-04-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	24-04-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	15-05-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	22-05-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	05-06-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	12-06-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	19-06-2025	12:45	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -