



## INFORMATIONS



SIERENTZ Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mardi 17 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 : 9SI0832

## 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



## 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
Mardi	17-09-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	24-09-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	01-10-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	08-10-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	15-10-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	05-11-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	12-11-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	19-11-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	26-11-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	03-12-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	10-12-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	17-12-2024	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	07-01-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	14-01-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	21-01-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	28-01-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	04-02-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	25-02-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	04-03-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	11-03-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	18-03-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	25-03-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	01-04-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	22-04-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	29-04-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	06-05-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	13-05-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	20-05-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	27-05-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	03-06-2025	13:00	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -