



## INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim



Début le vendredi 20 septembre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **260.00 €**

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 : 9UR0834

## 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
Vendredi	20-09-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	27-09-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	04-10-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	11-10-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	18-10-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	08-11-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	15-11-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	22-11-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	29-11-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	06-12-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	13-12-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	20-12-2024	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	10-01-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	17-01-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	24-01-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	31-01-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	07-02-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	28-02-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	07-03-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	14-03-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	21-03-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	28-03-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	04-04-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	25-04-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	02-05-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	09-05-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	16-05-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	23-05-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	30-05-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	06-06-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	13-06-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Vendredi	20-06-2025	14:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM

Vendredi 27-06-2025 14:00 01:00 Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM