



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le lundi 16 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 : 9MA300

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
Lundi	16-09-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-09-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-09-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-10-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-10-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-11-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-11-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-11-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-12-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-12-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-12-2024	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-01-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-01-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-01-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-01-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-02-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-02-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-03-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-03-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-03-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-03-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	31-03-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-04-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-05-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-05-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	19-05-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	26-05-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-06-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-06-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-06-2025	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE