



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le vendredi 20 septembre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **330.00 €**

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 : 9AD831

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	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	27-09-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	04-10-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	11-10-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	18-10-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	08-11-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	15-11-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	22-11-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	29-11-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	06-12-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	13-12-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	20-12-2024	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	10-01-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	17-01-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	24-01-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	31-01-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	07-02-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	28-02-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	07-03-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	14-03-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	21-03-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	28-03-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	04-04-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	25-04-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	02-05-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	09-05-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	16-05-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	23-05-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	30-05-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	06-06-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	13-06-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	20-06-2025	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -

