



INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer



Début le jeudi 16 janvier 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **89.00 €**

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 : 9TH0832

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
Jeudi	16-01-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	23-01-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	30-01-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	06-02-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	27-02-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	06-03-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	13-03-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	20-03-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	27-03-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	03-04-2025	19:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN