

INFORMATIONS

 OSTWALD Lieu sera précisé ultérieurement

 Début le mardi 06 février 2024

 DURÉE : 01:15

Prix : **122.00 €**

PROFILS : Sophrologue RNCP

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, la sophrologie est accessible à tous et à tout âge.

MATERIEL :

Une tenue légère et confortable.

CODE ACTIVITÉ : 8OS0832

DESCRIPTION

Relaxations dynamiques et techniques de respiration impliquant des exercices de mobilisation corporelle simples en position assise ou debout.

Avec la pratique, vous apprendrez à utiliser la respiration pour mieux gérer votre stress et votre niveau d'énergie, en autonomie.

OBJECTIFS

S'accorder une pause privilégiée pour se reconnecter à soi-même et retrouver une énergie perdue.

Découvrir vos ressources internes afin de reprendre les rênes de votre vie et atteindre une meilleure harmonie entre votre corps, votre esprit et dans vos relations avec les autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-02-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	13-02-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	20-02-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	12-03-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	19-03-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	26-03-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	02-04-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	09-04-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	16-04-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	07-05-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	14-05-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	21-05-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	28-05-2024	10:00	01:15	Lieu sera précisé ultérieurement, -