



Sophrologie, vivre sans âge même en étant une personne âgée !

 Mme WINLING Gabrielle

INFORMATIONS

 M2A UP19
(Salle 03)

 Début le mercredi 14 février 2024

 DURÉE : 01:15

Prix : 149.00 €

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux et celles ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus.

Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun et chacune.

MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, vous serez soit debout soit assis.e sur une chaise.

Prévoir de vous déchausser... pour des pieds frileux, vous pourrez emporter une deuxième paire de chaussettes. Pensez à apporter de l'eau pour vous hydrater !

CODE ACTIVITÉ : 8MU0742

DESCRIPTION

Vous commencerez par exprimer votre ressenti du jour, vos prises de conscience de la semaine et vos attentes.

Par l'accompagnement et la voix de l'animatrice, en posture assise et/ou debout, vous serez guidé.es à la respiration consciente et à une détente profonde du corps et du mental.

C'est un temps individuel de relaxation dynamique où chacun et chacune prendra conscience de ses sensations corporelles, de ses capacités et de ses limites.

La séance se termine par un temps d'expression libre de votre ressenti, important pour verbaliser et acter ce qui deviendra réalité et opérera une transformation.

OBJECTIFS

Dans cet atelier, vous pourrez :

- Partager vos émotions, donner un sens à votre vie, sortir de l'isolement
- Stimuler votre attention, votre concentration et votre mémoire
- Apprendre à vivre pleinement le moment présent par la respiration, la détente physique et mentale
- Maintenir vos capacités et en découvrir de nouvelles
- Trouver un nouvel équilibre et apprendre à vous connaître
- Puiser une nouvelle énergie et trouver les ressources nécessaires à votre épanouissement

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	14-02-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	21-02-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	13-03-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-03-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-03-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-04-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-04-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-04-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-05-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-05-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-05-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-06-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-06-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-06-2024	16:30	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE