



## INFORMATIONS



**SÉLESTAT** Résidence Bien Etre

(Salle résidence bien-être)



**Début le** lundi 02 octobre 2023



**DURÉE** : 01:15

**Prix** : **128.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue praticienne existentielle

**PRE REQUIS** :

Ouvert à tout public suffisamment mobile pour réaliser des exercices corporels

**MATERIEL** :

La sophrologie se pratique sans chaussures : apporter des chaussettes pour éviter d'avoir froid.

Porter une tenue souple pour laisser respirer votre thorax et votre ventre.

**CODE ACTIVITÉ** : 8SE254

## DESCRIPTION

Accessible à toute personne mobile, venez profiter d'une pause sophrologique !

En posture assise ou debout, vous réalisez des mouvements simples, qui alternent activation et relâchement du corps, au rythme d'une respiration profonde et consciente.

Vous êtes guidés par le son de ma voix, les yeux fermés, pour vous recentrer sur vous-même et mieux percevoir vos sensations.

En début de séance, vous exprimez votre ressenti du moment puis vous pratiquez la relaxation dynamique.

En fin de séance, vous formulez ce que la pratique sophrologique a dévoilé comme nouvelles sensations.

Ce processus régulier vous permet de prendre conscience de votre état physique et émotionnel, dans l'instant présent. Votre corps apprend à s'apaiser et votre esprit intègre ce calme intérieur.



## OBJECTIFS

- se libérer de la charge mentale et de l'agitation quotidienne pour améliorer son sommeil
- relâcher les tensions musculaires pour réguler son stress
- ressentir et comprendre ses émotions pour agir efficacement
- écouter son corps pour prendre soin de sa santé en toute autonomie

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-10-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	09-10-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	16-10-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	06-11-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	13-11-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	20-11-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	27-11-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	04-12-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	11-12-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	18-12-2023	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	08-01-2024	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Lundi	15-01-2024	18:30	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT