



BIEN-ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE

1 Cycle de 5 séances de 1h30 à 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS

Améliorez votre confort de vie
grâce aux bienfaits de la sophrologie

Les mardis de 14h00 à 16h00

du 07 novembre au 05 décembre 2023

Salle du Foyer

4 Rue des Pierres à REININGUE

La sophrologie emploie un ensemble de techniques de relaxation simples et accessibles à tous. Agissez sur votre corps et votre mental grâce à **des exercices basés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation.**

Toutes ces techniques de relaxation permettent de retrouver un état de bien être. Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le gérer.
- Identifier les différentes sources de stress.
- Expérimenter et découvrir les techniques de relaxation et de respiration.

Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 07 novembre 2023 de 14h00 à 16h00

Séance 2 : Mardi 14 novembre 2023 de 14h00 à 16h00

Séance 3 : Mardi 21 Novembre 2023 de 14h00 à 16h00

Séance 4 : Mardi 28 Novembre 2023 de 14h00 à 16h00

Séance 5 : Mardi 05 décembre 2023 de 14h00 à 16h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

AVEC LE SOUTIEN DE :