



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 Vendredis du 15 Septembre au 27 Octobre 2023
de 09h00 à 11h00**

Salle « Art et Cérémonie »
Place du Général de Gaulle à RICHWILLER

NOS PARTENAIRES

AVEC LE SOUTIEN DE :

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 : Vendredi 15 Septembre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 2 : Vendredi 22 Septembre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 3 : Vendredi 06 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 4 : Vendredi 13 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 5 : Vendredi 27 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Lieu : A la Salle « Art et Cérémonie » - Place du Général de Gaulle à Richwiller

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.