



## BIEN-ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE

1 Cycle de 5 séances de 1h30 à 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS  
À PARTIR DE 55 ANS

Améliorez votre confort de vie  
grâce aux bienfaits de la sophrologie

Les jeudis de 14H00 à 16H00

Du 19 septembre 2024 au 17 octobre 2024

Complexe culturel et sportif Robert Kaeufling

10 Rue des Sports à SCHWEIGHOUSE-SUR-MODER

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.

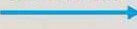
POSITIF



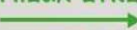
STRESS



HARMONIE



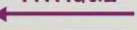
MIEUX-ÊTRE



ANXIÉTÉ



FATIGUE



### Calendrier des séances :

**Séance 1 :** Jeudi 19 septembre 2024 de 14H00 à 16H00

**Séance 2 :** Jeudi 26 septembre 2024 de 14H00 à 16H00

**Séance 3 :** Jeudi 03 octobre 2024 de 14H00 à 16H00

**Séance 4 :** Jeudi 10 octobre 2024 de 14H00 à 16H00

**Séance 5 :** Jeudi 17 octobre 2024 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](http://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](http://www.atoutagealsace.fr).

### NOS PARTENAIRES



## BIEN-ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE

1 Cycle de 5 séances de 1h30 à 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS  
À PARTIR DE 55 ANS

Améliorez votre confort de vie  
grâce aux bienfaits de la sophrologie

Les jeudis de 14H00 à 16H00

Du 19 septembre 2024 au 17 octobre 2024

Complexe culturel et sportif Robert Kaeufling

10 Rue des Sports à SCHWEIGHOUSE-SUR-MODER

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.

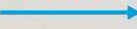
POSITIF



STRESS



HARMONIE



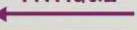
MIEUX-ÊTRE



ANXIÉTÉ



FATIGUE



### Calendrier des séances :

Séance 1 : Jeudi 19 septembre 2024 de 14H00 à 16H00

Séance 2 : Jeudi 26 septembre 2024 de 14H00 à 16H00

Séance 3 : Jeudi 03 octobre 2024 de 14H00 à 16H00

Séance 4 : Jeudi 10 octobre 2024 de 14H00 à 16H00

Séance 5 : Jeudi 17 octobre 2024 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](http://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](http://www.atoutagealsace.fr).

### NOS PARTENAIRES

