



## 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 Lundis de 14h00 à 16h00**  
**Du 27 Mai au 24 Juin 2024**

**Salle polyvalente**

**2 Place de l'ancienne gare 67630 SCHEIBENHARD**

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 :** Lundi 27 Mai 2024 de 14H à 16H

**Séance 2 :** Lundi 03 Juin 2024 de 14H à 16H

**Séance 3 :** Lundi 10 Juin 2024 de 14H à 16H

**Séance 4 :** Lundi 17 Juin 2024 de 14H à 16H

**Séance 5 :** Lundi 24 Juin 2024 de 14H à 16H

**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

### AVEC LE SOUTIEN DE :



## 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 Lundis de 14h00 à 16h00**  
**Du 27 Mai au 24 Juin 2024**

**Salle polyvalente**

**2 Place de l'ancienne gare 67630 SCHEIBENHARD**

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 :** Lundi 27 Mai 2024 de 14H à 16H

**Séance 2 :** Lundi 03 Juin 2024 de 14H à 16H

**Séance 3 :** Lundi 10 Juin 2024 de 14H à 16H

**Séance 4 :** Lundi 17 Juin 2024 de 14H à 16H

**Séance 5 :** Lundi 24 Juin 2024 de 14H à 16H

**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

### AVEC LE SOUTIEN DE :