



BIEN-ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE

1 Cycle de 5 séances de 1h30

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 55 ANS

*Améliorez votre confort de vie
grâce aux bienfaits de la sophrologie*

Les mercredis de 9H00 à 10H30

Du 19 Novembre au 17 Décembre 2025

Mairie

Salle des ventes

1 Rue des écoles à BISCHOFFSHEIM

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 : Mercredi 19 Novembre 2025 de 9H00 à 10h30
- Séance 2 : Mercredi 26 Novembre de 9H00 à 10H30
- Séance 3 : Mercredi 03 Décembre 2025 de 9H00 à 10H30
- Séance 4 : Mercredi 10 Décembre 2025 de 9H00 à 10H30
- Séance 5 : Mercredi 17 Décembre 2025 de 9H00 à 10H30

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 :

