

Sophrologie - Alicia Bour



Les Lundis



12h15-13h30



Salle de conférences

Maison des Arts et du patrimoine
12 rue de La Wantzenau.

Cycle 1 - UPHsoph01 (+ date de la séance)

Initiation du 2 octobre au 11 décembre 2023

- | | |
|-------------------------|---|
| 2 octobre 2023 | « je m'observe et je respire » |
| 9 octobre 2023 | « je me reconnecte à mon corps et je me détends » |
| 16 octobre 2023 | « je diminue mon stress avec la respiration en carré » |
| 6 novembre 2023 | « deux mots, une respiration, pour mobiliser ce qui me fait du bien » |
| 13 novembre 2023 | « je renforce ma concentration en contact avec mon corps » 1 |
| 20 novembre 2023 | « je renforce ma concentration en contact avec mon corps » 2 |
| 27 novembre 2023 | « je renforce ma concentration en contact avec mon corps » 3 |
| 4 décembre 2023 | « je renforce ma concentration en contact avec mon corps » 4 |
| 11 décembre 2023 | « je renforce ma concentration en contact avec mon corps » 5 |

Cycle 2 - UPHsoph02 (+ date de la séance)

Perfectionnement 1 du 18 décembre 2023 au 25 mars 2024

- | | |
|-------------------------|---|
| 18 décembre 2023 | « je stimule ma vitalité » 1 |
| 8 janvier 2024 | « je stimule ma vitalité » 2 |
| 15 janvier 2024 | « j'apaise mes ruminations mentales » 1 |
| 22 janvier 2024 | « j'apaise mes ruminations mentales » 2 |
| 12 février 2024 | « je vis mieux avec mes «émotions» 1 |
| 19 février 2024 | « je vis mieux avec mes «émotions» 2 |
| 11 mars 2024 | « j'optimise mon sommeil » |
| 18 mars 2024 | « je renforce le positif en moi » |
| 25 mars 2024 | « je soulage ou vis mieux avec la douleur » |

Sophrologie - Alicia Bour



Les Lundis



12h15-13h30



Salle de conférences

Maison des Arts et du patrimoine
12 rue de La Wantzenau.

Cycle 3 Cycle 1 - UPHsoph03 (+ date de la séance)

Perfectionnement 2 du 1^{er} avril au 10 juin 2024

- 1^{er} avril 2024** « je mobilise mes capacités »
- 8 avril 2024** « je me prépare sereinement à un événement futur »
- 15 avril 2024** « j'expérimente le goût par la sophrologie »
- 6 mai 2024** « je me reconnecte à mes sens »
- 13 mai 2024** « des exercices de respiration complémentaires »
- 20 mai 2024** « des exercices de respiration complémentaires » bis
- 27 mai 2024** « marche méditative »
- 3 juin 2024** « sophrologie en musique »
- 10 juin 2024** « sophrologie en mouvement sur musique »

Tarifs pour un cycle complet : 60€ - Nombre minimum de participants : 8.

Inscription obligatoire et règlement auprès des services de la mairie : 1 rue de la Tour, 67720 Hoerdtd - 03 88 68 20 10