



Bien vivre
votre retraite

CYCLE D'ATELIERS
DURÉE : 1H30 - 2H00

Bien être : relaxation et sophrologie

Jeudi 23 Septembre 2021 à 14h00
FOYER CULTUREL du centre sportif et
culturel
34 rue du moulin À WOLFISHEIM

Découvrir les techniques de relaxation basées sur des exercices
de respiration et de détente



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien être : relaxation et sophrologie

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois **agir sur le corps et sur le mental**. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur **la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation**. Toutes ces techniques permettent de retrouver **un état de bien-être et d'activer tout son potentiel**. La sophrologie permet d'acquérir une **meilleure connaissance de soi** et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Venez participer à un cycle de 5 rencontres d'une heure et demi à deux heures, dans une ambiance conviviale au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, animé par un professionnel formé, compétent et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue confortable



Informations pratiques

Calendrier des séances :

- Séance 1** : Jeudi 23 Septembre 2021 de 14h00 à 16h00
- Séance 2** : Mardi 28 Septembre 2021 de 14h00 à 16h00
- Séance 3** : Jeudi 7 Octobre 2021 de 14h00 à 16h00
- Séance 4** : Mardi 12 Octobre 2021 de 14h00 à 16h00
- Séance 5** : Jeudi 21 Octobre 2021 de 14h00 à 16h00

Lieu : FOYER CULTUREL du centre sportif et culturel
34 rue du moulin 67202 WOLFISHEIM
(accès par la rue du stade)

Participation à l'atelier :



Port du masque obligatoire



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat



Penser à prendre vos lunettes de vue ainsi qu'un stylo

Atelier gratuit - Places limitées

Inscriptions et renseignements :

Sur le site www.atoutagealsace.fr ou au 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Emmanuelle Guillon Sophrologue