

Un Temps Pour Soi

Stretching Postural®, Sophrologie et Relaxation Non Verbale



Stretching Postural®

Tonicité et détente

Le Stretching postural® fait appel aux fibres musculaires profondes, il améliore ainsi le tonus musculaire, redonne au corps de la souplesse et de la liberté articulaire, tout en permettant de lâcher les forces inutiles.

Le **Stretching postural®** s'adresse à tous, chacun travaille dans son propre registre et fait des progrès par rapport à lui-même, les postures pouvant être adaptées aux possibilités de chacun.

Sophrologie

Equilibre général, sommeil, confiance en soi, préparation aux examens, gestion du poids, maternité ...

Apprendre à écouter son corps, éveiller ses sens et respirer...

La sophrologie utilise des techniques d'activations corporelles et de visualisations destinées à mobiliser de façon positive les capacités et les ressources qui existent en tout être humain, visant à renforcer les structures saines de la personne.

Quelque soit la demande, rencontre avec soi même ou thérapie pour un mal être physique ou mental, **c'est au niveau du corps qu'est le chemin.**

Cette écoute du corps, génératrice de calme, affermit le sentiment de confiance et de sécurité intérieure.

Séance d'initiation **GRATUITE**

Relaxation non verbale

La relaxation non verbale est une alternance de stimulation et de pause, le tout en silence !!

Cette méthode permet d'être plus profondément en relation avec soi même. Ici, la sensation d'un corps vivant est plus directe : on sent les os, les muscles, la peau, les viscères...

Séance individuelle sur RDV

INFOS PRATIQUES

| Lieux des cours Collectifs : | | | | |
|---|---|---------------------|------------|------------|
| Lambersart / salle castel St Gérard rue le nôtre Lompret / salle de danse Lomprethèque rue de l'église | | | | |
| Lundi | *17h00-18h00 | Sophrologie | Lambersart | |
| | 18h05 - 19h05 | Stretching postural | | Lambersart |
| | 19h10 - 20h10 | | | |
| | 20h15 - 21h15 | Sophrologie | | |
| Mardi | 9h30 - 10h30 | Stretching postural | Lompret | |
| | 11h00 - 12h00 | | Lambersart | |
| | *12h00-13h00 | Sophrologie | Lambersart | |
| Mercredi | 17h40 - 18h40 | Sophrologie | Lompret | |
| | 18h45 - 19h45 | Stretching postural | | Lompret |
| | 19h50 - 20h50 | | | |
| Jeudi | * 9h30-10h30 | Sophrologie | Lambersart | |
| * : Démarrage de ces cours courant 1 ^{er} trimestre, renseignez vous | | | | |
| Tarifs saison 2016/2017 | | | | |
| Stretching postural | 170€ à l'année Séance d'essai gratuite | | | |
| Sophrologie | 300€ à l'année 120€ au trimestre | | | |
| Séance individuelle en Stretching Postural, Sophrologie et Relaxation non Verbale | 50€ la séance | | | |

Contact : Emmanuelle Schuler 06 85 81 73 95 un-temps-pour-soi@hotmail.fr