

# COURS DE SOPHRORELAXATION



**DATES** / LES MERCREDIS /

24/31 MARS / 7/14/21/28 AVRIL / 5/12 MAI 2010

**HORAIRE** / DE 18:30 – 20:00H

**LIEU** / CLINIQUE SAINTE-THÉRÈSE ZITHA

Salle «Arche» (4e étage)

36 rue Sainte Zithe L-2763 Luxembourg

**CHARGÉ DE COURS** / Christian JUNG

assistant social, praticien certifié en sophrologie, chargé de cours en techniques de relaxation et en yoga du rire

**INSCRIPTION** / par email à [info@ama.lu](mailto:info@ama.lu)

/ par téléphone au 26 78 28 58

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** / 19 mars 2010

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS**

/ 12 personnes



**DESCRIPTIF** / La sophrologie comme «étude de la conscience en harmonie» nous apprend à travers des exercices simples de stimulations psychocorporelles dynamiques à redécouvrir notre corporalité, à mieux écouter notre corps et à en prendre pleinement conscience.

Le cours de sophro-relaxation et les exercices proposés visent à renforcer de manière pratique notre schéma corporel et à libérer ainsi toutes les sensations et/ou tensions corporelles et d'amener notre corps vers plus de présence dans l'ici et le maintenant.

La relaxation dynamique nous permet de nous réapproprier notre corps en prenant conscience de sa vivance et de le ressentir comme partie intégrante de notre être en stimulant les différentes zones du corps, permettant ainsi une liaison plus fine entre les sensations, la perception et la motricité.

**PUBLIC CIBLE** / tous ceux qui participent aux activités de l'association ama.lu A.s.b.l. Partenaires et amiEs sont les bienvenus!

**PARTICIPATION AUX FRAIS** / 50 €/participantE pour l'ensemble des 8 séances

**N.B.** / Une présence régulière est souhaitable. Les participantEs sont priéEs de porter une tenue qui leur permet de bouger avec aisance, donc survêtement ou similaire. Les cours ne requièrent aucune préparation ni disposition sportive particulière et s'adressent à toutes les catégories d'âge.

*talking*  
**Alcool Médicaments Addiction**  
*helps*

