

COURS DE RELAXATION PSYCHOSOMATIQUE



DATES / LES MERCREDIS / 11 / 25 MARS
8 / 22 AVRIL / 6 / 20 MAI / 10 / 24 JUIN

HEURES / DE 18:30 – 20:00H

LIEU / CLINIQUE SAINTE-THÉRÈSE ZITHA
Salle «Arche» (4e étage)
36 rue Sainte Zithe L-2763 Luxembourg

CHARGÉ DE COURS / Michel KIEFFER
Psychomotricien, sophrologue, art-thérapeute,
Dipl. Fac. Méd / Fac. Sciences Paris



MÉTHODES PROPOSÉES / la relaxation progressive selon le DR. ED. JACOBSON / l'eutonie selon GERDA ALEXANDER / la conscience du corps selon le DR. M. FELDENKRAIS / le training autogène selon le DR. J.H. SCHULZ / la sophrologie selon le DR. A. CAYCEDO / la mobilisation passive selon le DR. H. WINTREBERT / la méditation de pleine conscience selon THICH NHAT HANH

PUBLIC CIBLE / ces cours s'adressent à toutes celles et tous ceux qui désirent acquérir des techniques de base de relaxation en vue d'apprendre à mieux gérer des situations de stress. Partenaires et amiEs sont les bienvenus!

PARTICIPATION AUX FRAIS / 35€/participantE (total pour l'ensemble des huit séances)

INSCRIPTION / par email à info@ama.lu
/ par virement de 35€ sur le compte ama.lu A.s.b.l.
BGL IBAN LU56 0030 2356 0627 0000
/ par téléphone au 26 78 28 58

⋮ **Pour tous renseignements supplémentaires**
/ info@ama.lu / Tél: 26 78 28 58

talking
Alcool Médicaments Addiction
helps



ama.lu A.s.b.l. 18, rue Dicks L-1417 Luxembourg
www.ama.lu info@ama.lu Tél: 26 78 28 58
Association sans but lucratif RCS F3563