Je m'épanouis et j'évolue avec la sophrologie - Continuant

Mme BIRNSTILL Elise

INFORMATIONS

CERNAY Maison des Associations Cernay

Début le samedi 11 octobre 2025

DURÉE : 01:30

Prix : **120.00 €**

PROFILS : Master en sophrologie caycédienne

PRE REQUIS :

Être curieux pour s'approprier une nouvelle méthode qui permet de développer sens et valeur et devenir acteur de sa vie.

MATERIEL :

Un cahier et un stylo pour prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 10CE0782

DESCRIPTION

La sophrologie se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

La sophrologie permet aussi de développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

Je m'épanouis et j'évolue avec la sophrologie - Continuant

Mme BIRNSTILL Elise

OBJECTIFS

— Aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel

— Développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives

— Aborder sereinement le présent

— Offrir des outils pratiques autour de la respiration, des exercices de concentration

— Permettre de s'approprier sa corporalité en s'appuyant sur les perceptions et les sensations

— Assurer un équilibre entre le corps et l'esprit, pour permettre un développement de la confiance en soi

— Donner sens et valeurs à sa vie, ses engagements et ses actes de la vie quotidienne

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	11-10-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	08-11-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	29-11-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	13-12-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	10-01-2026	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	07-02-2026	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	14-03-2026	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	11-04-2026	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY