



## INFORMATIONS



**UP REGIO BANTZENHEIM** Lieu sera précisé ultérieurement



**Début le** samedi 19 juillet 2025



**DURÉE :** 04:30

**Prix :** **34.00 €**

**PROFILS :** Sophrologue Praticienne RNCP

**PRE REQUIS :**

Aucun pré-requis.

**MATERIEL :**

Prévoir de se déchausser. Prévoir des chaussettes si pieds frileux ou pour ne pas être pieds nus.

Emmener un stylo, des crayons de couleurs, colle stick, ciseaux et 3 revues aux choix.

**CODE ACTIVITÉ :** 10UR0782

## DESCRIPTION

Sophrologie existentielle, art-thérapie, EFT (techniques de libération émotionnelle), exercices ludiques seront les outils supports. Ces outils seront proposés et adaptés selon les besoins et possibilités de chacun.



## OBJECTIFS

Une après-midi pour vivre une parenthèse et s'extraire du quotidien pour quelques heures... Vivre une expérience unique... Chacun vient avec son sujet du jour !

Partages, échanges, écoute : pour le besoin d'être entendu, avoir de nouvelles perceptions, de se sentir en lien avec d'autres personnes en échangeant les expériences de vie...

Emotions : les accueillir et libérer les charges émotionnelles à l'origine des blocages et du mal à être...

Renforcer la confiance et l'estime de soi en se connaissant mieux pour être en paix avec soi-même...

## SÉANCES

| Jour   | Date       | Horaire | Durée | Lieu |
|--------|------------|---------|-------|------|
| Samedi | 19-07-2025 | 14:00   | 04:30 |      |