

INFORMATIONS

 M2A UP19
(Salle 03)

 Début le samedi 23 août 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 : 10MA0782

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	23-08-2025	14:00	04:30	