



INFORMATIONS

 CERNAY Maison des Associations Cernay

 Début le samedi 12 septembre 2026

 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 : 11CE781

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.



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	12-09-2026	10:30	01:30	
Samedi	10-10-2026	10:30	01:30	
Jeudi	12-11-2026	10:30	01:30	
Samedi	12-12-2026	10:30	01:30	
Mardi	12-01-2027	10:30	01:30	
Vendredi	12-02-2027	10:30	01:30	
Vendredi	12-03-2027	10:30	01:30	
Lundi	12-04-2027	10:30	01:30	