

INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le mardi 22 octobre 2019



DURÉE : 03:00

Prix : **81.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun.

Ce cours s'adresse aux adultes et grands adolescents à la recherche de techniques nouvelles permettant de valoriser le relâchement et la confiance en soi.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU472

DESCRIPTION

La Sophro-JEux n'est pas une "autre sophrologie": c'est une adaptation créative de la Sophrologie Caycédienne. Elle se pratique sous forme de jeux, de visualisations positives, de méditation etc... Elle utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, on apprend à se centrer.

- Sur le plan collectif les jeux et exercices favorisent les échanges, les rencontres, le plaisir, l'authenticité, la créativité, l'imagination, l'observation, l'attention à soi et à l'autre, l'esprit de groupe et les initiatives.

- Sur le plan individuel ils permettent la valorisation, la rencontre avec son enfant intérieur, la confiance, la fluidité, la liberté, la détente et le relâchement.



OBJECTIFS

Le potentiel physique, psychique et émotionnel de chacun sera développé par le jeu, les échanges et les expériences psychosensorielles.

La Sophro-JEux utilise le rire, l'expression corporelle à travers des exercices de :

- mouvements
- verticalité
- équilibre
- postures
- enracinement
- attention et écoute

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-10-2019	18:30	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	23-10-2019	18:30	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-10-2019	18:30	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE