



## INFORMATIONS



THANN Cercle Saint-Thiébaud



Début le vendredi 18 octobre 2019



DURÉE : 02:00

PROFILS : Sophrologue-Energéticienne- Relation d'aide

### PRE REQUIS :

Pas de pré-requis particulier si ce n'est une assiduité aux différentes séances (au nombre de 4)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4TH370

Prix : **72.00 €**

## DESCRIPTION

Séance 1: Respiration consciente & pratique de l'acupressure pour se relaxer

Séance 2: Développement de la pleine conscience par le biais des 5 sens & la pratique de l'éco-méditation

Séance 3: Sophrologie & EFT pour ensemencement de positif et reprise du contrôle cérébral !

Séance 4: Sophrologie & EFT pour installer et/ou renforcer des ressources en Soi...

Les Fleurs de Bach favorisant la relaxation vous seront proposées lors des séances.

Les enregistrements des séances de relaxation seront transmis à l'issue des séances.



## OBJECTIFS

Pratiquer la Sophrologie-Relaxation pour:

- Relâcher les tensions musculaires & Mieux gérer son stress
- Diminuer l'agitation mentale et dans un même temps la fatigue cérébrale (reprise du contrôle cérébral)
- Maintenir et/ou développer un sentiment de bien-être intérieur, de pleine présence à l'instant présent
- Développer la pensée positive

Pratiquer l'E.F.T. (Emotional Freedom Technique) pour:

- Apprendre à mieux gérer son stress
- Dynamiser son système énergétique par l'acupressure
- Installer et/ou renforcer des ressources en soi
- Approcher un état méditatif

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	18-10-2019	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	15-11-2019	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	13-12-2019	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	17-01-2020	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN