Un temps de pause !

Mme WINLING Gabrielle

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 03)

Début le samedi 29 mai 2027

DURÉE : 02:00

Prix : 18.00 €

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP, Praticienne EFT

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 : 11MA1474

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.

Un temps de pause !

Mme WINLING Gabrielle

OBJECTIFS

Une après-midi pour vivre une parenthèse et s’extraire du quotidien...

Respirer... Souffler... Profiter de cet espace temps pour ne penser qu'à soi !

Identifier ses besoins, s'accueillir, mieux se connaître sont des indispensables pour lâcher fatigue et stress et se déployer de manière juste dans le monde.

Le groupe est une force "thérapeutique" incroyable... Etre écouter, écouter, partager sont des activateurs d'élan de vie ; tout comme créer du lien est un apaisant émotionnel !

Expérience unique garantie !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	29-05-2027	14:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE