



INFORMATIONS



THANN Cercle Saint-Thiébaud



Début le vendredi 13 mars 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : Sophrologue-Energéticienne- Relation d'aide

PRE REQUIS :

Apporter son chocolat préféré!

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4TH383

Prix : **18.00 €**

DESCRIPTION

Dégustation de chocolat en pleine conscience!



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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	13-03-2020	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN