



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 14)



Début le jeudi 16 janvier 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Prévoir une tenue simple ordinaire, pas besoin de tapis de sol.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU372

Prix : **88.00 €**

DESCRIPTION

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

Ce sont des exercices de relaxation dynamique simples à la portée de tout le monde.

Nous apprendrons le but de chaque exercice et la façon de les pratiquer de façon efficace.

Nous pratiquerons des exercices du premier degré ainsi que des exercices spécifiques utiles au quotidien.



OBJECTIFS

La pratique d'exercices de sophrologie permet de renforcer les attitudes et valeurs positives du quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	16-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	23-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	30-01-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	06-02-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	13-02-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	05-03-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Jeudi	12-03-2020	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER