



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 13)



Début le samedi 23 novembre 2019



DURÉE : 02:00

PROFILS : sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU397

Prix : **88.00 €**

## DESCRIPTION

Chaque séance fera l'objet d'une présentation théorique simple et d'un exercice pratique. Par la pratique en séance et une appropriation dans son quotidien, chacun pourra développer progressivement :

- Détente et relaxation psycho-physique
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Développement de l'attention et de la concentration
- Substitution des pensées parasites par un état d'esprit paisible
- Sentiment de bien-être physique, mental et émotionnel
- Réduction ou libération des somatisations
- Récupération d'énergie
- Développement de sensations et sentiments positifs
- Éveil de la capacité à transformer positivement le sentiment de soi
- Substituer les pensées négatives pour des pensées sereines
- Se reposer mentalement
- Maintenir une attitude positive, optimiste, confiante et sereine face aux défis



# Mieux-être et sophrologie : 8 techniques clefs simples



M. KNECHT Robert

## OBJECTIFS

Mieux comprendre le mécanisme du stress et être capable d'utiliser des outils simples permettant de mieux le gérer au quotidien.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	23-11-2019	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-11-2019	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-12-2019	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-12-2019	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-12-2019	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE