

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 13)

 Début le lundi 06 janvier 2020

 DURÉE : 01:15

PROFILS : Sophrologue caycédien

PRE REQUIS :

Il est vivement conseillé d'avoir suivi l'atelier "Gestion du stress & sophrologie - 1er degré".

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU399

Prix : **106.00 €**

DESCRIPTION

Le deuxième degré s'inspire du bouddhisme : on l'appelle aussi "degré contemplatif".

Sans oublier la présence de notre corporalité, nous commençons à conscientiser nos pensées et ainsi mieux comprendre leur impact sur le stress. Nous développons la contemplation senso-perceptive externe et interne.

Ce degré comporte également des techniques de projection positive dans le futur, ce qui est une compétence importante dans la vie de tous les jours et qui a directement un impact sur notre confiance et l'estime de soi.

OBJECTIFS

Mieux gérer son stress pour mieux vivre avec les contraintes de la vie moderne.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	06-01-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-01-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	20-01-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-01-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-02-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-02-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-02-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-02-2020	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE