



Sophrologie et Méditation de pleine conscience - débutants



Mme BIRNSTILL Elise

INFORMATIONS



CERNAY

PROFILS : Master en sophrologie caycédienne



Début le samedi 10 octobre 2020

PRE REQUIS : Aucuns pré-requis



DURÉE : 01:30

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5CE380

Prix : **109.00 €**

DESCRIPTION

IMPORTANT : les dates des cours définitifs seront données lors de la première séance !

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

a) C'est quoi ?

C'est une discipline fondée en 1960 par Alfonso CAYCEDO, professeur en neuropsychiatrie qui permet à chacun de rechercher les valeurs propres de son existence, de déboucher sur un nouveau regard sur la vie, plus riche, plus ouvert, plus générateur d'espoir.

b) Dans quel but ?

Pour aider à découvrir, à conquérir et à développer :

- la confiance en soi,
- l'harmonie physique et mentale,
- la capacité de projets et d'autonomie.

c) Comment ?

Par des exercices de lâcher-prise, favorisant :

- la respiration consciente (ici et maintenant)
- la conquête de son schéma corporel
- l'évacuation des tensions
- le développement du potentiel vital

- l'activation du positif
- le renforcement des capacités

d) Pourquoi ?

- reprendre confiance en soi,
- lutter contre l'angoisse,
- préserver sa santé et son équilibre,
- apprendre à connaître son corps et à le maîtriser,
- gérer les étapes délicates, son stress et ses émotions
- préparer un rendez-vous professionnel,
- se donner toutes les chances de réussite,
- améliorer sa concentration, sa mémoire, son rapport aux autres

e) Pour qui ?

Pour toute personne désirant :

- préserver sa santé
- diminuer sa consommation de médicaments,
- mieux faire face aux sollicitations du monde professionnel, social et familial

Les différentes techniques de relaxation permettent de mieux vivre son corps, d'améliorer sa qualité de vie et de mobiliser tous ses possibles pour aborder sereinement les richesses de la vie.



OBJECTIFS

Les différentes techniques de sophrologie permettent de prendre soin de soi, de retrouver une harmonie de vie, de dynamiser ses ressources et de mieux gérer ses émotions, afin de pouvoir aborder son quotidien de façon positive

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|--------|------------|---------|-------|---|
| Samedi | 10-10-2020 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 21-11-2020 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 12-12-2020 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 09-01-2021 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 13-02-2021 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 13-03-2021 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 17-04-2021 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 15-05-2021 | 08:45 | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |