



VISIO Sophrologie et Méditation de pleine conscience - continuants



Mme BIRNSTILL Elise

INFORMATIONS



CERNAY Maison des Associations Cernay
(Salle de réunion)



Début le samedi 26 septembre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : Master en sophrologie caycédienne

PRE REQUIS : Aucuns pré-requis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5CE872

Prix : **109.00 €**

DESCRIPTION

Associant exercice de respiration et techniques de relaxation, la sophrologie permet de venir à bout de nos peurs et nos tensions.

Plus qu'une méthode thérapeutique à essayer, c'est une philosophie à adopter, un art de vivre à pratiquer.

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

IMPORTANT : les dates des séances seront communiquées lors de la première séance !



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	26-09-2020	10:30	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	10-10-2020	10:30	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	21-11-2020	10:30	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	12-12-2020	10:30	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	09-01-2021	10:30	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	30-01-2021	10:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	13-02-2021	10:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	13-03-2021	10:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	17-04-2021	10:30	01:30	Visio-atelier, Visio -