



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 10 octobre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **270.00 €**

PROFILS : Sophrologie-Relaxation, Énergétique, Relation d'aide

PRE REQUIS :

Venir dans toute son authenticité, en étant prêt(e) à retrousser ses manches pour oser mettre en lumière ce qui a besoin de l'être pour alléger son quotidien...

Etre ouvert(e) à la dimension holistique de l'Etre (physique, émotionnelle, énergétique et spirituelle)

MATERIEL :

Venir de préférence en tenue souple. Certaines séances nécessiteront l'utilisation d'un tapis de sol et d'un plaid pour la relaxation.

CODE ACTIVITÉ : 5MU952

DESCRIPTION

Proposition de Titre : sur le chemin de son propre Bonheur

Introduction : (texte à intégrer dans le descriptif)

Venez découvrir différents outils et pratiquer plusieurs techniques de bien-être pour vous créer votre propre "mallette à bonheur" avec comme postulat de départ : "L'important est de décider pour vous, ce que vous pouvez faire pour votre propre bonheur !".

information public : travail en profondeur nécessitant un engagement personnel

Séance 1 : Projection du film "C'est quoi le bonheur pour vous?" de Julien PERON

(préciser la durée du film et le déroulé de la séance après visionnage - le film peut-il être visionné en amont?)

conseils pour le descriptifs séances : approfondir le descriptif de chaque séance - Idée donner envie et apporter des infos complémentaires sur le déroulés des séances.

Séance 2 : Débusquer les inversions psychologiques faisant barrage au bonheur

Séance 3 : Je suis malheureux(se), la faute à... Et si je prenais mes responsabilités ...

Séance 4 : Harmoniser son centre cardiaque pour développer bienveillance et estime de soi

Séance 5 : Quelles sont mes aspirations profondes, ce qui me fait vibrer ?

Séance 6 : Et si on cultivait la joie ? Harmoniser son centre sacré ...

Séance 7 : Faites circuler vos émotions ! Allégez-vous !

Séance 8 : Harmoniser les relations énergivores...

Séance 9 : Pratiquer la pleine conscience ... Un outil "bonheur" !

Séance 10 : Est-ce que je fais confiance en la vie? Harmoniser son centre racine.



OBJECTIFS

- Identifier les inversions psychologiques (auto-sabotages inconscients) faisant barrage à votre propre bonheur
- Identifier sa part de responsabilité dans la manifestation du bonheur dans son quotidien
- Harmoniser le centre du coeur (chakra cardiaque) pour dissoudre culpabilité et jugement intérieur
- Identifier ses aspirations profondes
- Harmoniser son centre sacré pour vivre davantage dans la joie
- Apprendre à libérer "ses émotions négatives" dévoreuses d'énergie
- Harmoniser son centre racine pour développer davantage de confiance en la "vie"
- Apprendre à être dans le moment présent pour sortir de la bascule incessante "passé/futur"
- Harmoniser les relations énergivores

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	10-10-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-11-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-12-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-01-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-02-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-03-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-04-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	29-05-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-06-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	26-06-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE