



Que peut apporter la sophrologie dans votre quotidien ?



M. GERTHOFFERT Gérard

INFORMATIONS



GUEBWILLER Visio-conférence



Début le vendredi 22 janvier 2021



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Sophrologue Caycédien

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

De la curiosité.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5GU400

DESCRIPTION

Présentation de la sophrologie.

Comment se pratique-t-elle ? Quels sont ses avantages et comment peut-elle améliorer et transformer votre quotidien ?

Pour mieux l'appréhender, vous aurez l'occasion de faire un petit exercice pratique.



Que peut apporter la sophrologie dans votre quotidien ?



M. GERTHOFFERT Gérard

OBJECTIFS

Eclaircir le terme de "sophrologie".

Aborder son historique et son mode de fonctionnement.

Savoir à qui s'adresse la sophrologie.

Connaître les bénéfices à en retirer.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	22-01-2021	19:00	02:00	VISIO-CONFERENCE