



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer St Georges

(Grande salle)



Début le jeudi 14 novembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

aucun. prévoir une tenue et des chaussures confortables pour être à l'aise.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SE375

Prix : **70.00 €**

## DESCRIPTION

Phase curative : se décharger du trop pleins, être positif.

Phase préventive : développer le potentiel, se concentrer , renforcer ses capacités.

phase de clôture : valider, prendre conscience de son évolution.



## OBJECTIFS

Apprenez à gérer la charge mentale avec la sophrologie.

Il s'agit de bien se connaître, bien appréhender ses points forts et ses limites afin de gérer sa charge mentale au mieux.

La sophrologie peut aider, guider, éclairer, dans ce long apprentissage, qu'est la connaissance de soi.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	14-11-2019	18:30	01:30	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	21-11-2019	18:30	01:30	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-11-2019	18:30	01:30	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-12-2019	18:30	01:30	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-12-2019	18:30	01:30	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT