



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 11 février 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : Sophrologue caycédien

PRE REQUIS :

Prévoir une tenue simple ordinaire, pas besoin de tapis de sol.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5GU402

Prix : **88.00 €**

DESCRIPTION

Trouvez plus de sérénité dans la vie de tous les jours. Renforcez la capacité de confiance en vous par des exercices simples et efficaces, à la portée de tout le monde. Réveillez vos propres capacités au mieux-être.

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement basé sur des techniques de relaxation dynamique et d'activation du corps et de l'esprit.

Vous apprendrez le but de chaque exercice et la façon de les pratiquer de façon efficace.

Vous pratiquerez des exercices du premier degré ainsi que des exercices spécifiques utiles au quotidien.



OBJECTIFS

Durant ces séances, vous allez apprendre à :

- renforcer les attitudes et valeurs positives du quotidien, dans le champ professionnel comme personnel,
- développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	11-02-2021	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	11-03-2021	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	18-03-2021	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	25-03-2021	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	01-04-2021	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	08-04-2021	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	15-04-2021	18:30	01:30	VISIO-ATELIER