

INFORMATIONS



UP19



Début le lundi 08 mars 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **100.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent emmener une deuxième paire de chaussettes.

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise. Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et aux rythmes de chacun.

MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'amener un tapis de sol...

Pieds frileux une paire de chaussettes supplémentaires.

CODE ACTIVITÉ : 5UR382

DESCRIPTION

La pratique régulière de la sophrologie existentielle préventive va permettre principalement de :

- gérer l'angoisse, le stress et la fatigue
- renforcer la confiance en soi
- atteindre une détente physique et mentale
- améliorer son attention et sa concentration
- renouer avec ses valeurs, son essentiel

Les séances de relaxation dynamique proposées sont des séances pratiques et non pas théoriques. Elles sont vécues, debout et/ou assis, aucune condition physique n'est requise. La respiration consciente conduit la personne vers une détente profonde qui facilite la prise de conscience de ses sensations corporelles et du potentiel positif de ses capacités. La séance se termine par l'expression libre de son ressenti.



OBJECTIFS

La pratique régulière de la sophrologie préventive va permettre principalement de :

- gérer l'anxiété, le stress et la fatigue
- renforcer la confiance en soi
- atteindre une détente physique et mentale
- améliorer son attention et sa concentration
- renouer avec ses valeurs, son essentiel

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	08-03-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-03-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-03-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-03-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-04-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-04-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	19-04-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-05-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-05-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-05-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	31-05-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-06-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-06-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-06-2021	20:15	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE