



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le dimanche 11 octobre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Sophrologue, accompagnatrice en développement personnel

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Prévoir une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise.

CODE ACTIVITÉ : 5MU564

DESCRIPTION

Un par un, et de manière progressive, 6 outils issus de la sophrologie seront présentés et mis en pratique pour répondre aux objectifs suivants :

- apaiser ses tensions et douleurs,
- diminuer le stress et se détendre,
- se préparer à affronter des situations **légèrement** anxiogènes.

L'atelier alternera des **exercices individuels** et des **prises en situation en groupe ou en binôme** pour une **véritable appropriation des techniques par les participant.e.s.**



OBJECTIFS

Découvrir des techniques de sophrologie simples à s'approprier pour :

- apaiser ses tensions et douleurs,
- diminuer le stress et se détendre,
- se préparer à affronter des situations légèrement anxiogènes.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	11-10-2020	14:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE