



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Mairie du Heyden



Début le samedi 30 janvier 2021



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 :** 5SE384

## 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 **misés 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
Samedi	30-01-2021	14:00	03:00	Mairie du Heyden, 13 Rue Franz Schubert - 67600 SELESTAT