



La sophrologie pratique au quotidien en visioconférence



Mme DUPIN Amandine

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 13 mars 2021



DURÉE : 03:00

PROFILS : Sophrologue, accompagnatrice en développement personnel

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 5MO414

Prix : 28.00 €

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 **mise en situation en groupe ou en binôme** pour une **véritable appropriation des techniques par les participant.e.s.**



La sophrologie pratique au quotidien en visioconférence



Mme DUPIN Amandine

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	13-03-2021	14:00	03:00	VISIO-ATELIER