



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 08 mars 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **72.00 €**

PROFILS : sophrologue

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1490

DESCRIPTION

Chaque séance fera l'objet d'une présentation théorique simple et d'un exercice pratique. Par la pratique en séance et une appropriation dans son quotidien, chacun pourra développer progressivement :

- Détente et relaxation psycho-physique
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Développement de l'attention et de la concentration
- Substitution des pensées parasites par un état d'esprit paisible
- Sentiment de bien-être physique, mental et émotionnel
- Réduction ou libération des somatisations
- Récupération d'énergie
- Développement de sensations et sentiments positifs
- Éveil de la capacité à transformer positivement le sentiment de soi
- Substituer les pensées négatives par des pensées sereines
- Se reposer mentalement

Maintenir une attitude positive, optimiste, confiante et sereine face aux défis.



VISIO - Atelier : Mieux-être et sophrologie : 8 techniques clés



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Mieux comprendre le mécanisme du stress et être capable d'utiliser des outils simples permettant de mieux gérer son quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	08-03-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-03-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-03-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-03-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-04-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-04-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	19-04-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	26-04-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE