

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le mardi 06 octobre 2020

 DURÉE : 01:15

Prix : 106.00 €

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 :

Atelier pratique : postures assis ou debout donc pas besoin de tapis.

CODE ACTIVITÉ : 5AD1491

DESCRIPTION

Le premier degré de la relaxation dynamique s'inspire du yoga, on le nomme d'ailleurs également "degré de la concentration".

Sa pratique nous fait prendre conscience de notre schéma corporel : notre forme, notre mouvement, notre tonus musculaire. Ainsi, peu à peu, nous devenons capables de mieux récupérer des tensions de la vie "moderne", d'éliminer les tensions physiques, et de "somatiser" les sensations positives.



VISIO - Atelier : Gestion du stress et sophrologie : 1er degré



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Savoir progressivement éliminer les tensions, somatiser du positif, se reposer, mieux récupérer après un effort, mieux dormir, percevoir une paix intérieure.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-10-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mardi	13-10-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mardi	03-11-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mardi	10-11-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mardi	17-11-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mardi	24-11-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mardi	01-12-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER
Mardi	08-12-2020	18:00	01:15	VISIO-ATELIER