



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 30 mars 2021



DURÉE : 01:15

Prix : **106.00 €**

PROFILS : Sophrologue caycédien

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.

Il est vivement conseillé d'avoir suivi l'atelier "Gestion du stress & sophrologie - 1er et 2ème degré".

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 5AD1493

DESCRIPTION

Le troisième degré s'inspire du bouddhisme zen : on l'appelle aussi "degré contemplatif". Les techniques sont adaptées aux coutumes occidentales.



VISIO - Atelier : Gestion du stress et sophrologie : 3ème degré



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Renforcer son harmonie dans la relation corps-esprit.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	30-03-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-04-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-04-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-06-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE