



INFORMATIONS



SOUFFELWEYERSHEIM Maison des associations -

Les cigognes



Début le jeudi 15 octobre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **130.00 €**

PROFILS : Sophrologue et Praticienne TIPI

PRE REQUIS :

Aucune connaissance ni pratique préalable de la sophrologie ne sont requises. Chacun vient avec ses richesses et ses fragilités, et chemine à son rythme dans le respect profond de ce qu'il est et du groupe.

MATERIEL :

Aucun matériel ni tenue particulière ne sont nécessaires.

CODE ACTIVITÉ : 5SO874

DESCRIPTION

Cette activité se déroule sur deux cycles indépendants mais complémentaires :

- Premier cycle de 12 séances, à partir du 8 octobre 2020
- Second cycle de 12 séances également, à partir du 28 janvier 2021.

Chacune des rencontres se déroule en 4 temps :

- Un temps d'accueil, d'échanges, de questions/réponses sur ce qui a été fait précédemment.
- Un temps expliquant la technique du jour afin de pouvoir se l'approprier un peu plus facilement.
- Un troisième temps, le plus important, celui où nous mettrons en pratique les exercices guidés par la voix du sophrologue.
- Un temps d'échange où chacun pourra, s'il le souhaite, exprimer ce qu'il a ressenti durant la séance.

OBJECTIFS

Le but de ce cycle est de découvrir ou redécouvrir, et s'approprier des techniques simples de sophrologie dans une progression sur 12 rencontres en vue, par exemple, de mieux gérer son stress, de se préparer à un évènement, ou encore de renforcer sa concentration. Ou, tout simplement, pour s'accorder un temps rien que pour soi et ressentir du bien-être.

A la fin de chaque séance, chacun sera invité à reproduire la technique en autonomie, s'il le désire, pour s'entraîner et ainsi être capable de l'utiliser au quotidien quand il en ressentira le besoin.

L'accompagnement est à la fois individuel et collectif, le groupe étant porteur de chaque membre, lui permettant d'avancer dans un cadre bienveillant.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	15-10-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	05-11-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	12-11-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	19-11-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	26-11-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	03-12-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	10-12-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	17-12-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	07-01-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	14-01-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	21-01-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	28-01-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim