



INFORMATIONS



SOUFFELWEYERSHEIM Maison des associations -

Les cigognes



Début le jeudi 28 janvier 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **130.00 €**

PROFILS : Sophrologue

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 : 5SO876

DESCRIPTION

Nous prendrons le temps d'accueillir les nouveaux venus parmi nous et en profiterons pour faire une révision des 3 exercices de base, essentiels et indispensables.

Chacune des rencontres se déroulera 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 deuxième cycle est de découvrir et de s'approprier de nouvelles techniques pour aller plus loin dans la richesse de la sophrologie, par exemple pour mieux prendre conscience de nos capacités, de nos forces, pour redécouvrir nos 5 sens et mieux en profiter, pour cheminer vers plus de respect de soi-même,

Ces 12 séances sont conçues pour permettre à de nouveaux arrivants de s'intégrer même s'ils n'ont encore aucune expérience de la sophrologie.

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	28-01-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	04-02-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	11-02-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	18-02-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	11-03-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	18-03-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	25-03-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	01-04-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	08-04-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	15-04-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	22-04-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Jeudi	20-05-2021	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim