



## INFORMATIONS



**RANSPACH LE BAS** Mairie de Ranspach

(Salle Bel Age - RDC)



**Début le** jeudi 28 janvier 2021



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **120.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue

**PRE REQUIS** :

Accessible à tous.

Pas de tenue particulière.

Nécessité d'apporter un petit carnet ou cahier et un stylo.

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 5RA1543

## DESCRIPTION

Lors des 12 séances proposées, diverses thématiques seront abordées.

Les premières séances seront consacrées aux techniques de base, techniques essentielles de l'entraînement sophrologique. Elles permettront notamment par la prise de conscience de notre corporalité, de travailler la concentration, de nous apprendre à être « ici et maintenant » (vivre en conscience), d'évacuer les tensions et les sensations négatives (gestion du stress, et gestion des émotions), de venir dynamiser / stimuler /harmoniser un ou plusieurs de nos organes (renforcer l'immunité et la vitalité).

Après avoir acquis les techniques de base, nous allons venir réveiller, redynamiser, mobiliser l'ensemble de nos capacités. Ainsi, nous pourrons prendre conscience de tout le potentiel dont nous disposons et ainsi prendre conscience que nous possédons déjà tout en nous pour faire face aux épreuves de la vie. Cette phase vous permettra ainsi de développer, de renforcer votre confiance en vous-même.

Enfin, à la fin du semestre, vous sera proposé des techniques permettant de déterminer quelles sont vos valeurs profondes, et comment vivre en adéquation avec elles.

Une technique "surprise" sera proposée lors du programme d'entraînement en fonction de la période de l'année.



## OBJECTIFS

L'objectif du sophrologue est de permettre aux participants d'acquérir une plus grande qualité de conscience, une plus grande maîtrise de ce qu'il est amené à vivre au quotidien mais également de prendre conscience de tout son potentiel.

Pour cela, Le rôle du sophrologue est de transmettre une méthode, une « boîte à outils » afin qu'à la fin des 12 séances, les participants s'approprient la méthode, et deviennent autonome.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	28-01-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	04-02-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	11-02-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	18-02-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	11-03-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	18-03-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	25-03-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	01-04-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	08-04-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	15-04-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	22-04-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Jeudi	20-05-2021	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas