Séance découverte de la Sophrologie

Mme VAUDRION ROEHRIG Alexandra

INFORMATIONS

RANSPACH LE BAS Mairie de Ranspach
(Salle Bel Age - RDC)

Début le jeudi 24 septembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : 5.00 €

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Accessible à tous.

Pas de tenue particulière.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 5RA1544

DESCRIPTION

Tout le monde a déjà entendu parler de la Sophrologie mais peu de personnes savent réellement en quoi consiste la méthode.

Pour de nombreuses personnes, la Sophrologie est une simple technique de relaxation, mais cela va bien au-delà.

Cette discipline scientifique, cadrée, structurée, est accessible par tous et se déroule dans un climat de bienveillance, de respect et de non-jugement.

Pratiquer la sophrologie, c'est entamer un cheminement vers soi, pour apprendre à mieux se connaître, vivre en conscience, porter un regard différent sur soi et sur le monde qui nous entoure, (re)découvrir tout son potentiel et l'exprimer au grand jour, en confiance,libérer du regard des autres.

La sophrologie est la méthode par excellence du " mieux-être".

Séance découverte de la Sophrologie

Mme VAUDRION ROEHRIG Alexandra

OBJECTIFS

L'objectif est qu'à la fin de la séance, les participants acquièrent une vision claire et précise de la Sophrologie (ses origines, sa méthode, ses nombreux champs d'application) et surtout de tout ce qu'elle peut apporter dans notre quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-09-2020	18:30	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas