



INFORMATIONS



OSTWALD



Début le mercredi 30 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **250.00 €**

PROFILS : Sophrologue diplômée

PRE REQUIS :

Une assiduité aux cours est demandée en raison d'une progression sur l'année. Minimum d'engagement au semestre.

MATERIEL :

Tapis de sol, plaid ou couverture, petit coussin, grosses chaussettes ou chaussons, petit carnet, stylo ou crayon de papier.

CODE ACTIVITÉ : 5OS1312

DESCRIPTION

Au moyen de la parole, de postures et d'exercices propres à la sophrologie, un accompagnement par une guidance adaptée aux besoins des participants du groupe est proposé, afin d'atteindre les objectifs définis. Une séance comporte trois temps :

- Echange verbal avec le groupe et présentation de l'entraînement par la sophrologue,
- Déroulement de l'exercice,
- Temps de parole et d'échange en groupe après l'exercice.



OBJECTIFS

La sophrologie, basée sur la détente du corps et du mental, offre la possibilité de trouver l'équilibre dans la sérénité. Cette méthode propose des exercices de relaxation statique et dynamique, de respiration et de visualisation. Grâce à un entraînement régulier, la sophrologie permet de développer une attitude plus positive, dans le respect de soi-même et de son entourage. C'est l'apprentissage de la prise de conscience, de la prise de recul, de la gestion de ses émotions, de l'observation de ce qui se manifeste en soi, du repérage et de ses limites, de l'épanouissement, dans la bienveillance, la confiance et en accord avec ses valeurs. Quelques objectifs concrets :

- Apprendre à diminuer le stress, prévenir le burn-out,
- Mieux gérer le sommeil,
- Développer l'attention, la concentration et la mémoire,
- Se préparer à une situation ou un événement,
- Développer la confiance en soi et l'estime de soi,
- Améliorer les performances en prenant conscience de nos capacités,
- Renforcer les défenses immunitaires,
- Mieux appréhender la douleur.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	19:00	01:30	
Mercredi	07-10-2020	19:00	01:30	
Mercredi	14-10-2020	19:00	01:30	
Mercredi	04-11-2020	19:00	01:30	
Mercredi	18-11-2020	19:00	01:30	
Mercredi	25-11-2020	19:00	01:30	
Mercredi	02-12-2020	19:00	01:30	
Mercredi	09-12-2020	19:00	01:30	
Mercredi	16-12-2020	19:00	01:30	
Mercredi	06-01-2021	19:00	01:30	
Mercredi	13-01-2021	19:00	01:30	
Mercredi	20-01-2021	19:00	01:30	
Mercredi	27-01-2021	19:00	01:30	
Mercredi	03-02-2021	19:00	01:30	
Mercredi	10-02-2021	19:00	01:30	
Mercredi	17-02-2021	19:00	01:30	
Mercredi	10-03-2021	19:00	01:30	
Mercredi	17-03-2021	19:00	01:30	
Mercredi	31-03-2021	19:00	01:30	
Mercredi	07-04-2021	19:00	01:30	
Mercredi	14-04-2021	19:00	01:30	
Mercredi	21-04-2021	19:00	01:30	
Mercredi	12-05-2021	19:00	01:30	
Mercredi	19-05-2021	19:00	01:30	