



INFORMATIONS



OSTWALD



Début le lundi 01 mars 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **52.00 €**

PROFILS : Sophrologue diplômée

PRE REQUIS :

Assiduité quotidienne requise pour une intégration progressive.

Cette première partie peut être effectuée indépendamment ou en amont de la deuxième partie réalisée pendant les congés de printemps.

MATERIEL :

Tapis de sol, plaid ou couverture, petit coussin, grosses chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 5OS1315

DESCRIPTION

Au moyen d'exercices de relaxation statiques et dynamiques, mettant en œuvre respiration, visualisations, postures et mouvements corporels, les adolescents/étudiants sont amenés vers un état de bien-être et à

- favoriser leur confiance en soi et leurs apprentissages. Chaque séance se déroule en trois temps :
- Echange verbal avec les adolescents et explications de la séance par la sophrologue,
 - Déroulement de la séance,
 - Temps d'échange et de partage des vécus après la séance.



OBJECTIFS

L'objectif de ces séances est de :

- Développer les capacités de concentration et de mémorisation,
- Développer les performances,
- Développer l'estime de soi,
- S'affirmer dans la confiance en soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	01-03-2021	15:30	01:30	
Mardi	02-03-2021	15:30	01:30	
Mercredi	03-03-2021	15:30	01:30	
Judi	04-03-2021	15:30	01:30	
Vendredi	05-03-2021	15:30	01:30	