



INFORMATIONS



OSTWALD



Début le lundi 26 avril 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **52.00 €**

PROFILS : Sophrologue diplômée

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis si ce n'est l'envie de participer

MATERIEL :

Tapis de sol, plaid ou petite couverture, grosses chaussettes

CODE ACTIVITÉ : 5OS1320

DESCRIPTION

Au moyen d'exercices de relaxation statiques et dynamiques mettant en œuvre respiration, postures et mouvements corporels, les adolescents sont amenés vers une meilleure connaissance de soi dans le but de favoriser leur sociabilité 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 l'exercice
- Temps d'échange et de partage des vécus après la séance.



OBJECTIFS

- Mieux gérer l'équilibre "veille-sommeil"
- Développer les performances
- Gérer le stress et l'anxiété
- Se préparer aux évaluations et aux examens

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-04-2021	14:00	01:30	
Mardi	27-04-2021	14:00	01:30	
Mercredi	28-04-2021	14:00	01:30	
Jeudi	29-04-2021	14:00	01:30	
Vendredi	30-04-2021	14:00	01:30	