



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Foyer Saint Louis
(Salle 2)



Début le vendredi 02 octobre 2020



DURÉE : 02:00

Prix : **18.00 €**

PROFILS : Sophrologue-Energéticienne- Relation d'aide

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis particulier.

MATERIEL :

Apporter son chocolat préféré !

CODE ACTIVITÉ : 5SL1436

DESCRIPTION

Dégustation de chocolat en pleine conscience ! Apporter son chocolat préféré !



OBJECTIFS

Pratiquer la Sophrologie-Relaxation pour:

- Relâcher les tensions musculaires & Mieux gérer son stress
- Diminuer l'agitation mentale et dans un même temps la fatigue cérébrale (reprise du contrôle cérébral)
- Maintenir et/ou développer un sentiment de bien-être intérieur, de pleine présence à l'instant présent
- Développer la pensée positive

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	02-10-2020	18:30	02:00	Foyer Saint Louis, 59 Rue de Mulhouse - 68300 Saint-Louis