



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 04 novembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Prévoir tapis de sol

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU431

Prix : **81.00 €**

DESCRIPTION

Cet entraînement a pour objectif principal la maîtrise de l'état de relaxation psychosomatique, c'est-à-dire de retrouver la capacité naturelle de vivre de temps en temps un authentique état de relaxation.

Nous préparer à la relaxation dynamique caycédienne.

Découvrir la capacité dont nous disposons de voir renaître dans notre existence une véritable "vie intérieure"



OBJECTIFS

Maîtrise de l'état de relaxation du corps et du mental.

Maîtrise de la relaxation par réflexe.

L'intégration de la relaxation à la vie quotidienne

La focalisation de l'énergie vitale

Approche de la méditation

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	04-11-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-11-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-11-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-12-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-12-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-12-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE