



INFORMATIONS



BANTZENHEIM (UP REGIO) Ancienne école

primaire de Bantzenheim
(Grande salle)



Début le lundi 15 novembre 2021



DURÉE : 01h

Prix : **110.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun.

MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent emmener une deuxième paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 6UR0742

DESCRIPTION

Les séances de relaxation dynamique proposées sont des séances pratiques et non pas théoriques.

Dans un premier temps, il est donné la possibilité d'exprimer son ressenti du jour, ses prises de conscience de la semaine et ce que la séance du jour pourrait apporter.

Puis vient le temps de la pratique en lui-même, en posture assise et/ou debout. L'accompagnement, par la voix de l'animatrice, à la respiration consciente, conduit la personne vers une détente profonde du corps et du mental qui facilite la prise de conscience de ses sensations corporelles et du potentiel positif de ses capacités et de ses limites. C'est un temps individuel ou chacun fait avec ses possibilités du jour.

La séance se termine par l'expression libre de son ressenti vécu pendant la séance. Ce temps d'expression est tout aussi important que celui de la relaxation dynamique en lui-même. Tout ce qui est reconnu, nommé, extériorisé s'intègre, s'acte, devient réalité et la transformation peut alors s'opérer.



OBJECTIFS

La pratique régulière de la sophrologie préventive va permettre principalement de :

- gérer l'anxiété, le stress et la fatigue
- renforcer la confiance en soi
- atteindre une détente physique et mentale
- améliorer son attention et sa concentration
- renouer avec ses valeurs, son essentiel