



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le vendredi 17 janvier 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **144.00 €**

PROFILS : Sophrologie-Relaxation, Énergétique, Relation d'aide

PRE REQUIS :

Pas de prérequis particulier si ce n'est une assiduité aux différentes séances (au nombre de 6)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU370

DESCRIPTION

Descriptif

Séance 1: Moi et la nourriture... Faisons le point ! Et pratiquons la respiration consciente!

Séance 2: Débusquer les Inversions Psychologiques qui empêchent de mincir...

Séance 3: Coloriage & Interprétation d'un mandala pour identifier les blessures, les comportements qui me poussent à "me remplir"...

Séance 4: Harmoniser les relations énergivores... Pensée positive et visualisation créative!

Séance 5: Gestion de stress et reprise du contrôle cérébral

Séance 6: Manger en pleine conscience



OBJECTIFS

Objectifs :

Découvrir et pratiquer différentes techniques pour ensuite les utiliser en toute autonomie dans son quotidien :

- Vous vous mettez la Pression pour apaiser votre relation à la nourriture, quoi de mieux que la pratique de la Sophrologie-Relaxation pour une gestion de stress sans passage systématique par la case « nourriture » !
- Vous commencez un régime et ne vous allégez pas... alors des auto-sabotages (ou Inversions Psychologiques, Bénéfiques Secondaires) sont à l'œuvre... Nous allons les débusquer !
- Vous avez des schémas de fonctionnement négatifs, des blessures qui vous poussent à vous réfugier dans la nourriture... Votre inconscient a très certainement de précieuses informations à vous transmettre et la pensée positive sera un outil adapté pour reprogrammer votre subconscient dans l'atteinte de vos objectifs « légèreté » ! Le Mandala se veut aussi être un très bel outil pour aller aux portes de l'Inconscient...
- Vous tenez « votre passé » pour responsable de tous vos maux... Quoi de mieux que l'EFT (Emotional Freedom Technique) pour vous libérer des stress émotionnels passés qui œuvrent encore dans l'ombre... Vous avez peut-être besoin d'harmoniser une relation... Nous pratiquerons alors la technique des « petits bonhommes allumettes » et/ou l'EFT pour davantage pacifier cette relation...
- Vous expérimenterez également « la pleine conscience » pour vous nourrir du moment présent... pour privilégier la qualité à la quantité...

Ps : Une ou plusieurs techniques peuvent être proposées dans une même séance

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	17-01-2020	14:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	07-02-2020	14:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-03-2020	14:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-04-2020	14:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-05-2020	14:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-06-2020	14:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE