



INFORMATIONS



VISIO-ATELIER



Début le vendredi 19 novembre 2021



DURÉE : 01h

Prix : **135.00 €**

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

PRE REQUIS :

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait de la sophrologie car nous commencerons par pratiquer la respiration consciente, la relaxation musculaire & mentale avant d'expérimenter les techniques de sophrologie.

MATERIEL :

Venir de préférence en tenue souple. Certaines séances nécessiteront l'utilisation d'un tapis de sol et d'un plaid pour la relaxation.

Les enregistrements audio des exercices pratiques sont transmis à l'issue de chaque séance.

Un livret de suivi est transmis, à la première séance, aux participants pour capitaliser ses ressentis tout au long de l'année et identifier ses exercices "cible" pour une pratique dans son "quotidien".

CODE ACTIVITÉ : 6AD384

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Articulation de chaque séance, selon trois axes:

1. Etat des lieux, intériorisation : "Où est-ce que j'en suis dans mon cheminement ?"
2. Relaxation dynamique : insuffler une dynamique à l'intérieur de Soi, en lien avec le thème de la séance
3. Sophronisation : ancrer une nouvelle ressource

Programme développé tout au long de l'année :

Séance 1 : évacuer le stress occasionné par le changement (capacité à se détendre)

Séance 2 : éliminer les peurs liées au changement (pour s'apaiser)

Séance 3 : installer un état de sécurité

Séance 4 : prendre du recul (distanciation & lâcher-prise)

Séance 5 : installer durablement la sérénité

Séance 6 : stimuler la capacité d'adaptation

Séance 7 : développer la confiance en Soi

Séance 8 : favoriser et intégrer le changement

Séance 9 : prendre conscience de sa capacité à vivre sereinement le changement

Séance 10 : intégrer la sophrologie dans son quotidien



OBJECTIFS

Vous apprendrez à développer un état de sérénité au cœur du changement, à vous alléger de vos résistances puis à développer des ressources internes pour favoriser au mieux l'atteinte de votre objectif.