



INFORMATIONS



CERNAY Maison des Associations Cernay



Début le samedi 09 octobre 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **109.00 €**

PROFILS : Master en sophrologie caycédienne

PRE REQUIS :

Etre curieux de s'approprier d'une nouvelle méthode pour devenir acteur de sa vie.

MATERIEL :

Un cahier et un stylo pour prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 6CE1412

DESCRIPTION

La sophrologie aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit . Elle se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.



OBJECTIFS

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion actives du stress et des émotions négatives.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	09-10-2021	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	06-11-2021	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	11-12-2021	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	08-01-2022	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	05-02-2022	00:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	05-03-2022	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	02-04-2022	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	28-05-2022	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY