SOPHROLOGIE et RELAXATION

Mme FERY Martine

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le lundi 07 février 2022

DURÉE : 01:00

Prix : **97.00 €**

PROFILS : Sophrologue Thérapeute psycho corporel et famillial

PRE REQUIS :

Ce cours est accessible à tous ceux,et celles, qui ont ENVIE d'apprendre à se détendre et qui croient en leurs propres capacités pour y arriver

MATERIEL :

Tapis de sol/couverture/petite bouteille d'eau

CODE ACTIVITÉ : 6MO0750

DESCRIPTION

Exercices associant la respiration ,avec la contraction et la décontraction musculaire.

Ils se font debout,assis ou allongésavec les yeux fermés.

Les mouvements sont simples,et se répètent 3 fois.

Ils sont accompagnés et guidés par ma voix (associée ou non à des sons naturels)

Des exercices d'imagination(visualisation) sont également associés.

SOPHROLOGIE et RELAXATION

Mme FERY Martine

OBJECTIFS

Aquérir des savoirs faire spécifiques à la détente,et au bien-être, pour les utiliser soi-même dans sa vie quotidienne, et en tirer les bénéfices et les effetssur sa santé, à court et long terme

Pédagogie d'apprentissage par l'expérience

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-02-2022	19:00	01:00	
Lundi	14-02-2022	19:00	01:00	
Lundi	21-02-2022	19:00	01:00	
Lundi	28-02-2022	19:00	01:00	
Lundi	07-03-2022	19:00	01:00	
Lundi	14-03-2022	19:00	01:00	
Lundi	21-03-2022	19:00	01:00	
Lundi	28-03-2022	19:00	01:00	
Lundi	04-04-2022	19:00	01:00	
Lundi	11-04-2022	19:00	01:00	
Lundi	25-04-2022	19:00	01:00	
Lundi	02-05-2022	19:00	01:00	
Lundi	09-05-2022	19:00	01:00	
Lundi	16-05-2022	19:00	01:00	