J'accueille la vie avec la sophrologie débutants

Mme BIRNSTILL Elise

INFORMATIONS

CERNAY Maison des Associations Cernay
(Salle de réunion)

Début le samedi 01 octobre 2022

DURÉE : 01:30

PROFILS : Master en sophrologie caycédienne

PRE REQUIS :

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

MATERIEL :

Un cahier et un stylo pour prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 7CE0303

Prix : **109.00 €**

DESCRIPTION

La sophrologie 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.

La sophrologie permet aussi de 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.

J'accueille la vie avec la sophrologie débutants

Mme BIRNSTILL Elise

OBJECTIFS

— Aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel,

— développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives et

— aborder sereinement le présent.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	01-10-2022	08:45	01:30	
Samedi	12-11-2022	08:45	01:30	
Samedi	10-12-2022	08:45	01:30	
Samedi	14-01-2023	08:45	01:30	
Samedi	25-02-2023	08:45	01:30	
Samedi	18-03-2023	08:45	01:30	
Samedi	08-04-2023	08:45	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	27-05-2023	08:45	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY