



## INFORMATIONS



THANN Cercle Saint-Thiébaud



Début le vendredi 25 novembre 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **135.00 €**

PROFILS : Thérapeute Holistique

### 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. Prévoir un plaid pour la relaxation selon la saison...

Les enregistrements audios sont transmis à l'issue de chaque séance pour une pratique en toute autonomie entre les séances, afin d'installer de façon pérenne la sophrologie dans son quotidien.

CODE ACTIVITÉ : 7TH1301

## DESCRIPTION

### A - Savoir gérer son stress et se ressourcer pour mieux vivre l'instant présent

Séance 1 : Découvrir les Basiques de la Relaxation, de la Respiration consciente et de la Sophrologie

Séance 2 : Installer le calme en Soi

Séance 3 : Recharger les batteries

Séance 4 : Développer la Réceptivité corporelle afin de diminuer l'Émissivité cérébrale

### B- Apprendre à mieux gérer ses émotions & sentiments pour oser exprimer ses besoins

Séance 5 : Lâcher la culpabilité pour s'autoriser à prendre soin de Soi en toute quiétude

Séance 6 : Activer la confiance en Soi pour mieux poser ses limites

Séance 7 : Oser dire Non ! Être authentique sans avoir peur !

### C - Renforcer l'image que l'on a de Soi pour développer l'estime de Soi

Séance 8 : Évacuer les jugements portés sur Soi pour donner moins d'importance à son juge intérieur

Séance 9 : Reconnaître une de ses qualités et l'ancrer en tant que ressource interne

Séance 10 : Accroître l'Estime de Soi

## OBJECTIFS

Découvrir ou redécouvrir la Sophrologie-Relaxation.

Apprendre à gérer son stress et ses émotions

Augmenter la confiance en Soi pour mieux poser ses limites.

Développer une image davantage positive de Soi pour renforcer l'estime de Soi

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	25-11-2022	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	02-12-2022	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	16-12-2022	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	13-01-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	27-01-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	10-03-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	24-03-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	12-05-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	02-06-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	16-06-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN