La sophrologie pour renforcer l'estime de Soi

Mme MACNAR Angélique

INFORMATIONS

THANN Cercle Saint-Thiébaut

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

La sophrologie pour renforcer l'estime de Soi

Mme MACNAR Angélique

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-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	02-12-2022	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	16-12-2022	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	13-01-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	27-01-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	10-03-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	24-03-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	12-05-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	02-06-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	16-06-2023	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN