



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 13 octobre 2022



DURÉE : 01:30

PROFILS : Sophrologue caycédien

PRE REQUIS :

Prévoir une tenue simple ordinaire, pas besoin de tapis de sol.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD296

Prix : **76.00 €**

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Trouvez plus de sérénité dans la vie de tous les jours. Renforcez la capacité de confiance en vous par des exercices simples et efficaces, à la portée de tout le monde. Réveillez vos propres capacités au mieux-être.

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement basé sur des techniques de relaxation dynamique et d'activation du corps et de l'esprit.

Vous apprendrez le but de chaque exercice et la façon de les pratiquer de façon efficace.

Vous pratiquerez des exercices du premier degré ainsi que des exercices spécifiques utiles au quotidien.



OBJECTIFS

Durant ces séances, vous allez apprendre à :

- renforcer les attitudes et valeurs positives du quotidien, dans le champ professionnel comme personnel,
- développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	13-10-2022	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	20-10-2022	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	10-11-2022	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	17-11-2022	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	01-12-2022	18:30	01:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	08-12-2022	18:30	01:30	VISIO-ATELIER